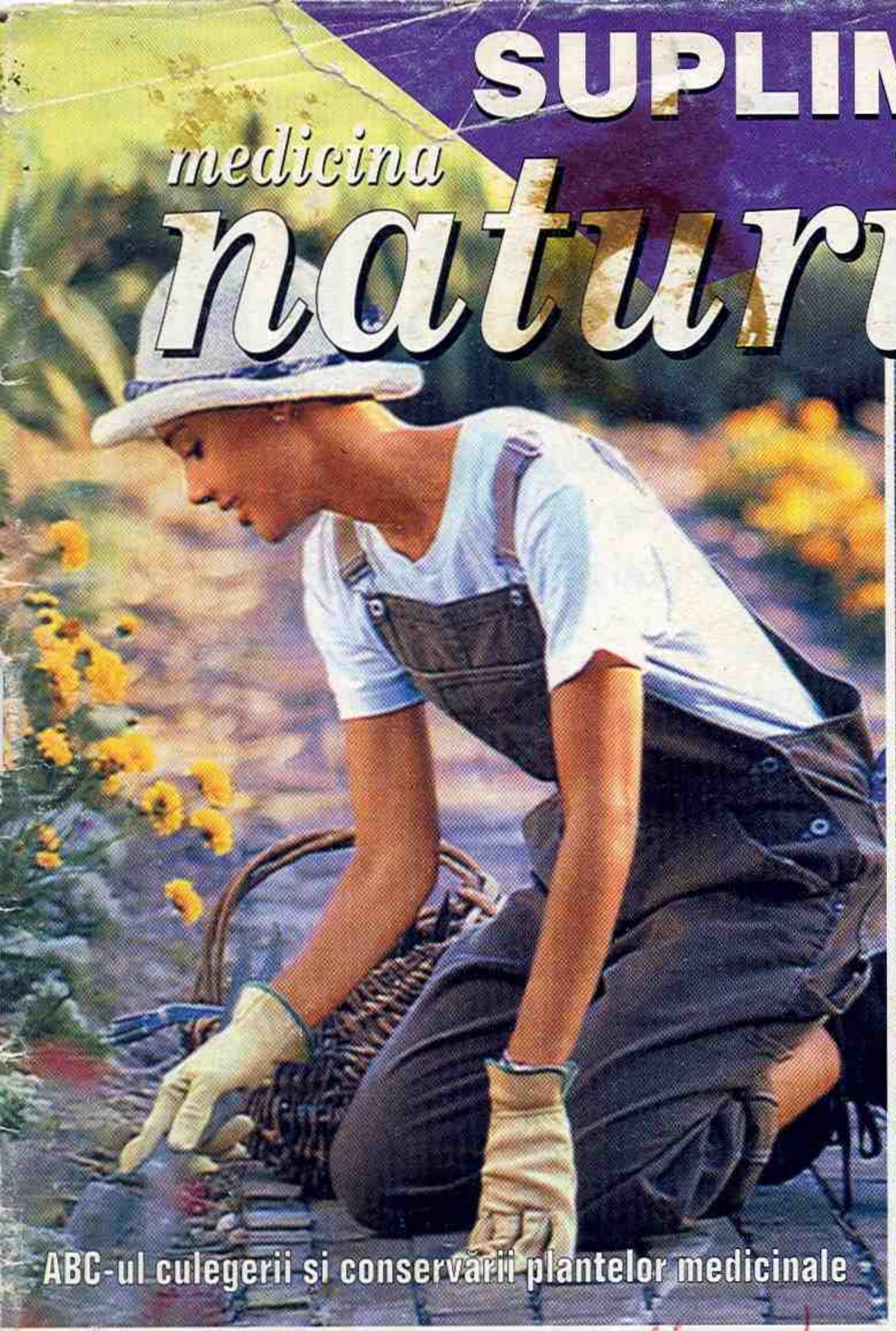
SUPLIMENT

medicina naturistă

SERIE SPECIALĂ - NR. 4
PRET - 25.000 LEI



ABC-ul culegerii și conservării plantelor medicinale

Învățați să vă amenajați un colț de sănătate în grădina dvs.

Mandras. Gh.

Ghidul plantelor de la A la Z

Descoperiti secretul relaxării

Sfaturi practice si retete gastronomice utile

Cum vă puteți prepara singuri lotiunile de care aveti nevoie

+ peste 250

de remedii si tratamente eficiente pentru diferite afectiuni

ALEGEŢI CALEA CEA MAI SIMPLĂ!

Într-o zi, un grup de cercetători americani ce se ocupau cu studiul maladiilor tropicale a constatat un fapt cu totul ieşit din comun – în ciuda administrării unor tratamente medicamentoase moderne, anumite boli, în loc să se vindece, se agravau. Inexplicabil, în unele ţări sărace, cum ar fi Congo, aceleaşi boli fuseseră eradicate de nişte simpli vraci, prin mijloace primitive, care frizau magia. Cum era posibil acest lucru? Ce substanţe folosiseră? Care erau dozele necesare? La toate aceste întrebări nu s-a putut răspunde într-un mod raţional. Prin urmare, s-a luat hotărîrea organizării unei expediţii ştiinţifice în Congo cu scopul examinării în profunzime a metodelor aplicate de vrăjitori, metode ce vindecaseră bolile rezistente la tratamentul alopat modern. Aşa cum bănuiseră cercetătorii, sugestia indusă de incantaţiile vracilor juca un rol important în vindecare, dar asta nu era tot. Erau folosite în completarea „tratamentului" tot felul de leacuri şi licori din ierburi. Prepararea lor necesita totuşi puţină fantezie: planta trebuia culeasă stînd cu spatele la soare, vraciul, pictat pe faţă, pronunţa o frază magică, iar cîţiva dintre ucenicii săi dansau şi cîntau. Dar cine ar fi putut reproşa aceste obiceiuri pitoreşti unei ţări sălbatice, unde deseori realitatea întrece orice închipuire? Pe scurt, concluzia era că vracii foloseau cea mai simplă materie primă: frunze, flori, seminţe şi rădăcini de plante; totuşi, **ei erau cei care obţinuseră rezultate.**

Natura ne pune cu generozitate la dispoziţie „medicamente" uşor de preparat, mereu la îndemînă şi de o eficienţă incontestabilă.

Şi strămoşii noştri, asemănător aborigenilor congolezi, aveau remedii simple şi eficiente pentru unele boli pe care noi astăzi le tratăm prin mijloace complicate şi costisitoare. Chimia modernă nu face decît să calce pe urmele vechilor alchimişti – care foloseau alambicuri şi prafuri diverse – şi creează, folosind maşinării sofisticate, medicamente pe care le-am putea obţine direct din natură, fără să avem nevoie de toate aceste eforturi.

Iată de ce o întoarcere la remediile naturale pure este, credem noi, o cale ce poate rezolva multe dintre problemele dvs. de sănătate.

Şi pentru că, poate de multe ori, atunci cînd v-aţi aflat în faţa unei plante plăcut mirositoare, v-aţi dorit să-i cunoaşteţi numele şi o parte din secretele pe care le deţine, ne-am gîndit că acest mic ghid al celor mai importante plante cu virtuţi curative vă poate fi de ajutor. Veţi afla cum le puteţi recunoaşte în natură, cum trebuie cultivate şi care sînt particularităţile de culegere pentru fiecare dintre plantele descrise, precum şi care sînt principalele lor utilizări terapeutice. Astfel, veţi învăţa să iubiţi natura şi să preţuiţi tezaurul pe care ea ni-l pune cu generozitate la picioare.

Medicina Naturistă ■

EDITOR: GRUPUL DE PRESĂ MACRI S.R.L.
Director general: Alec Macri; **Director executiv:** Oana-Maria Savin

Adresa: C.P. 68, O.P. 42, sector 4, Bucureşti; **Tel.:** 330.42.36.

Publisher: Irina Ghiţulescu
Colegiu director: Gelu Grama, Dan Ghiţulescu, Mihaela Mateescu;
Redacţia: Mihaela Didac, Marius B. Munteanu, Mihai Stoica, Vasile Popa, Gabriel Tudor, Dana Savu, Ionela Chivulescu, Andra Matei; **Grafica:** Dan J. Tudor
Consultanţi de specialitate: Mario Sorin Vasilescu, Ovidiu Bojor, Octavian Popescu
Corectură: Cătălina Tudor

Art director: Veronica Ioniţă

Departament marketing-publicitate: Dragoş Niculescu, Mihai Dobriţă

Departament abonamente: Larisa Scorcea

Difuzare MEDICINA NATURISTĂ – Tel./fax: 01/ 330.42.35

PRE-PRESS şi tipărire – Mega Press Holding S.A.

Articolele publicate provin din surse diferite, incluzînd agenţii de presă, corespondenţi voluntari şi cititori. Toate materialele trimise pe adresa redacţiei în vederea publicării lor – articole, desene, fotografii etc. – se constituie în proprietate a revistei **Medicina Naturistă** *şi nu se înapoiază autorilor. Responsabilitatea juridică pentru articolele publicate în revistă aparţine autorilor acestora, conform articolului 206 al Codului Penal.*

ISSN: 1454-3419

Aloe vera

Aloë arborescens, familia *Liliaceae*

Aloe este considerată, pe bună dreptate, o plantă a frumuseţii, şi asta datorită gelului obţinut din frunzele sale, gel care este utilizat de secole ca loţiune pentru piele. Se spune că însăşi Cleopatra, regina Egiptului, îşi menţinea frumuseţea şi strălucirea legendară a chipului cu ajutorul acestui gel care s-a demonstrat că are efect astringent, catifelînd toate tipurile de ten, şi care, mai mult, poate estompa chiar vergeturile cauzate de înaintarea în vîrstă. Însă, pe lîngă această întrebuinţare, aloe este cunoscută încă din antichitate şi pentru calităţile ei curative. Ea are astăzi o dublă utilizare în medicină: pe de-o parte, gelul obţinut din această plantă este foarte eficient în tratarea rănilor şi arsurilor, accelerînd cicatrizarea şi reducînd riscul infecţiilor, iar pe de altă parte, din seva sa se prepară „sucul de aloe", care este un puternic laxativ.

ALTE DENUMIRI

Nefiind o plantă care creşte sau se cultivă la noi în ţară, nu este cunoscută sub alte denumiri.

CULTIVARE ŞI CULEGERE

Aloe este originară din Africa Tropicală şi Meridională, unde atinge talia unui arbore (de unde şi numele de *arborescens*). Iubitoare de aer şi lumină, această plantă este răspîndită în sudul Africii, unde înfloreşte iarna. De asemenea, aloe este cultivată şi ca plantă decorativă de interior.

Se înmulţeşte prin despărţirea puilor de planta-mamă. Se cultivă într-un compost amestecat cu nisip fin. Iarna se udă mai rar, iar îngrăşămintele sînt suprimate.

PRINCIPALELE EFECTE

- Principiile active pe care le conţine aloe au rol bacteriostatic, în special faţă de bacilul Koch şi stafilococi.
- Recomandată în: constipaţie, indigestii, anorexie, ulcer, angină, gripă, dureri de cap, dureri de dinţi, scleroză, trombangeite, astenie, reumatism etc.
- În doze mici, planta stimulează digestia, datorită proprietăţilor amare. În doze mari, sucul de aloe este laxativ şi chiar purgativ al intestinului gros.
- S-a demonstrat că gelul de aloe, aplicat într-un strat protector pe răni, ulceraţii şi arsuri, accelerează vindecarea. Această acţiune se datorează unei substanţe imunostimulatoare.

UTILIZĂRI TERAPEUTICE

- **Pentru tratarea arsurilor** se aplică pe suprafaţa rănii o frunză proaspătă de aloe. Uşurează durerea, grăbeşte vindecarea şi ajută la refacerea epidermei, fără a lăsa cicatrice. De asemenea, previne apariţia infecţiilor secundare.
- **Pentru tratarea constipaţiei cronice habituale** se prepară un decoct dintr-un vîrf de cuţit pulbere de plantă la 250 ml apă, amestecat cu 1-2 linguri de miere. Se fierbe 3 minute. Se strecoară. Se iau zilnic cîte 3 linguri, înainte de fiecare masă principală.
- **În tratamentul următoarelor afecţiuni: ulcer, gripă, angină, dureri de cap, de dinţi, mastoidită, eczeme, scleroză, astm, astenie nervoasă, reumatism, alcoolism** se recomandă cura cu aloe. Într-un borcan de sticlă mare se pun 1,5 kg plantă, dintr-un exemplar de 3-5 ani, trecută în prealabil prin maşina de tocat carne. (De subliniat că înainte de a se folosi, planta nu se udă timp de 5 zile.) Se adaugă 2,5 kg miere de mai şi 3,5 l vin roşu de bună calitate, de 14-18°. Amestecul se păstrează 5 zile într-un loc răcoros şi întunecos.

  În primele 7 zile de tratament se ia cîte 1 linguriţă de 3 ori pe zi, cu 1 oră înainte de masă. Durata minimă a curei este 3 săptămîni sau 1 lună. De precizat că în timpul tratamentului se exclud din alimentaţie laptele şi ouăle, consumîndu-se cît mai multe fructe, iar iaurt în cantităţi mici.

PĂRŢI UTILIZATE

Frunzele *secretă un lichid amar, numit suc de aloe. De asemenea, mai conţin un gel limpede, care catifelează pielea.*

Despicînd frunzele, se recoltează un gel care se aplică direct pe piele. În caz de arsuri, inclusiv solare, e un remediu foarte eficient.

MODALITĂŢI DE PREPARARE

Atenţie! *Nu aplicaţi direct pe piele lichidul galben şi amar (sucul de aloe) de la baza frunzelor, deoarece este toxic. Nu utilizaţi aceeaşi frunză o perioadă prea mare de timp. Încercaţi să folosiţi pe cît posibil frunze proaspete de fiecare dată.*
De asemenea, sucul de aloe nu este recomandat în tratamentul intern în timpul sarcinii sau alăptării!
Nerecomandată în caz de hemoroizi sau boli de rinichi.

Sucul de aloe *este utilizat în fitoterapie pentru combaterea constipaţiei.*

Sucul, *care se comercializează sau se poate colecta de pe frunze, se foloseşte în tratarea ulcerului stomacal, în prize de cîte 50 ml, de cîte 3 ori pe zi.*

Frunzele. *Despicaţi cu ajutorul unui cuţit o frunză şi colectaţi gelul. Contra arsurilor şi eczemelor, aplicaţi un strat subţire de gel de 2 ori pe zi.*

Tinctura *se prepară din suc de aloe. Pentru stimularea apetitului, luaţi 5 picături dizolvate în apă, înainte de fiecare masă.*

ORNAMENTAL

Aloe se foloseşte ca plantă decorativă de interior. Se întîlneşte rar la noi în ţară, fiind cultivată doar ca plantă de apartament.

Anghinare

Cynara scolymus, familia *Asteraceae*

Hepatita cronică, enterita, astenia, surmenajul sau angina pectorală sînt numai cîteva dintre suferinţele în tratamentul cărora această plantă erbacee legumicolă are un rol benefic. De asemenea, anghinarea, preparată sub diferite forme, în unele ţări europene, cum ar fi Italia sau Franţa, este consumată în mod curent.

ALTE DENUMIRI

Anghinarea este una dintre puţinele plante care, indiferent de zona geografică în care se găseşte, are aceeaşi denumire.

CULTIVARE ŞI CULEGERE

Anghinarea este originară din regiunea Mării Mediterane şi nordul Africii. La noi în ţară se cultivă numai în zona de sud (Sectorul Agricol Ilfov şi în judeţele Ialomiţa, Teleorman, Giurgiu, Olt, Dolj). Este o plantă sensibilă la temperaturi scăzute (nu rezistă sub 0°C), de aceea, pentru a fi protejată pe timp de iarnă, trebuie acoperită cu paie sau frunze. De asemenea, anghinarea are nevoie de umiditate, irigaţiile fiind esenţiale pentru supravieţuirea ei în timpul secetelor. Preferă soluri nisipoase, bine structurate, bogate în humus, suficient de umede, dar nu în exces. Frunzele se culeg pînă în momentul înfloririi, care are loc în lunile iunie-iulie, şi se usucă la umbră, în strat subţire, în încăperi extrem de bine aerisite. Se păstrează în pungi de hîrtie, la loc uscat.

PRINCIPALELE EFECTE

■ În medicina umană, o mare importanţă o au părţile aeriene ale plantei.

■ Principiile active din plantă au rol decongestiv renal, diuretic, coleretic şi colagog, antimicrobian, hipocolesterolemiant, adjuvant în hipertensiunea arterială.

■ Regenerează celulele hepatice, măreşte pofta de mîncare, întăreşte funcţia antitoxică a ficatului, creşte debitul urinar fără a afecta compoziţia chimică a urinei în cloruri, azot total şi amoniac, cu creşterea concentraţiei acidului uric.

■ Tratarea diferitelor forme de icter cu anghinare determină dispariţia rapidă a sărurilor şi pigmenţilor biliari din urină. De asemenea, materiile fecale revin la culoarea normală, iar pielea se decolorează.

■ Recomandată în hepatite cronice, ciroze, congestie şi insuficienţă hepatică, nefrite cronice, enterite, angină pectorală, ateroscleroză, hemoroizi, astenie, surmenaj, gută, reumatism, intoxicaţii.

sfaturi practice

În tratamentul **dischineziei biliare** (fără complicaţii hepatobiliare acute) se prepară o infuzie din 1 lingură plantă uscată mărunţită la 1/2 l apă clocotită. Se lasă vasul 20-25 minute acoperit, apoi se strecoară. Se bea 1 cană dimineaţa, pe stomacul gol, apoi bolnavul trebuie să stea culcat pe partea dreaptă circa 30 de minute. A doua cană se bea în două reprize, înainte de mesele principale. Cura durează o perioadă de 20-30 de zile. **Atenţie** însă, cura nu trebuie urmată de persoanele care suferă de afecţiuni acute renale sau hepatobiliare!

UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ **Pentru tratarea hepatitelor cronice, colecistitelor acute şi cronice, angiocolitelor, constipaţiilor, hemoroizilor, aterosclerozei, hipertensiunii arteriale, vomei** se prepară o infuzie din 2 linguriţe plantă uscată, bine mărunţită, peste care se toarnă 1 cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute, apoi se strecoară. Ceaiul se bea în 3 reprize, înaintea meselor principale. După 10 zile, se măreşte doza la 4 linguriţe plantă la 1 cană cu apă clocotită, apoi, după încă 10 zile, la 5 linguriţe plantă la 1 cană cu apă clocotită. Se face o pauză de 1 lună de zile, după care tratamentul se reia în acelaşi mod.

■ **Pentru scăderea colesterolului din sînge, ca adjuvant în ateroscleroză, pentru tratarea hipertensiunii** se face o infuzie dintr-o linguriţă de plantă uscată şi mărunţită la 1/2 l apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 15-20 de minute, apoi se strecoară. Se bea dimineaţa, pe stomacul gol, după care bolnavul trebuie să stea 30 de minute culcat pe partea dreaptă. Tratamentul se reia în aceeaşi zi, cu o jumătate de oră înainte de mesele principale.

■ Foarte eficientă în cazuri de **anorexie** (lipsa poftei de mîncare) este o infuzie preparată din 1 linguriţă plantă mărunţită peste care se toarnă 200 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 10-15 minute, apoi se strecoară. Se bea cîte o jumătate de cană înainte de fiecare masă. O infuzie preparată identic cu cea de mai sus, dar din care se consumă 2-3 căni pe zi, este foarte bună **în tratarea enterocolitelor, contra fermentaţiilor intestinale, colicilor abdominale, constipaţiei, afecţiunilor hepatobiliare, ca adjuvant în caz de hemoroizi sau urticarie.**

Armurariu

Silybum marianum, familia *Asteraceae*

Armurariul este o plantă medicinală ce se foloseşte de foarte multă vreme în fitoterapeutica europeană (este pomenită încă din vremea lui Hyeronimus Bosch) pentru tratarea depresiei şi mai ales a tulburărilor hepatobiliare. Studii ştiinţifice de ultimă oră au confirmat observaţiile tradiţionale ale herboriştilor şi au evidenţiat în mod clar acţiunea remarcabilă a acestei specii de plante împotriva intoxicaţiilor ficatului cu alcool sau cu alte substanţe nocive organismului uman.

ALTE DENUMIRI

Arginţică de grădină, armurar, buruiana-armurării, crăpuşnic, scaiul Sfintei Mării, scai pestriţ.

CULTIVARE ŞI CULEGERE

Armurariul este o specie cultivată, uneori spontană, răspîndită din regiunea mediteraneană pînă în Asia Centrală. În România se cultivă în sudul ţării, pe circa 2000 de hectare. Se creşte şi ca plantă ornamentală.

Se înmulţeşte uşor (are nevoie de temperatură ridicată în perioada înfloritului şi fructificării) şi preferă solurile nu foarte grele, avînd cerinţe moderate faţă de umiditate. Înfloreşte din luna iunie pînă în septembrie. Fructele se recoltează dimineaţa, pe soare, după căderea frunzelor. Se usucă în aer liber sau în încăperi aerisite, apoi se treieră şi se păstrează în saci de material textil sau în pungi de hîrtie, la loc uscat.

PRINCIPALELE EFECTE

■ Trebuie subliniat faptul că nici o plantă nu este la fel de eficientă ca armurariul în tratarea afecţiunilor hepatobiliare.

■ În medicina umană şi veterinară, fructele de armurariu au o importanţă terapeutică majoră.

■ Principiile active intervin eupeptic (uşurează digestia), tonic-amar şi hepato-protector.

■ Acţiunea antihepatotonică, protectoare şi curativă asupra ficatului a fost confirmată de studii ştiinţifice. Substanţele active acţionează la nivelul membranei celulei hepatice, împiedicînd distrugerea celulei. Mai mult, acestea favorizează reconstrucţia celulei hepatice aflate în distrugere.

UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ În trecut, se consumau fructe de armurariu fierte, **pentru tonifierea organismului** primăvara, după carenţele de vitamine pricinuite de consumul redus de legume din timpul iernii. Florile erau, de asemenea, utilizate pentru **stimularea secreţiei de lapte** la tinerele mame şi pentru tratarea depresiei care, deseori, era pusă pe seama **tulburărilor hepatice.**

■ **Pentru tratarea bolilor de ficat, hepatitei epidemice, hepatitei cronice,** avînd rolul de protecţie a celulelor hepatice, se recomandă infuzia din 1-1 1/2 linguriţă de fructe măcinate, peste care se toarnă 1 cană cu apă clocotită. Se acoperă vasul 10-15 minute, apoi se strecoară. Se beau 2 căni de ceai pe zi, dintre care una dimineaţa, cu o jumătate de oră îna-inte de micul dejun, după care bolnavul trebuie să stea culcat pe partea dreaptă. A doua cană se bea fracţionat, jumătate după masa de prînz şi restul după masa de seară. Cura este eficientă dacă este urmată timp de 2 săptămîni. Rareori, la hipotensivi sau la cei care nu tolerează acest tratament, s-au semnalat efecte secundare nedorite, manifestate sub formă de colici abdominale, diaree, prurit local; de aceea, tratamentul trebuie individualizat.

■ Armurariul **atenuează efectele nocive ale citostaticelor** asupra ficatului, grăbind dispariţia efectelor secundare ale tratamentului împotriva cancerului.

■ Medicina populară utilizează rădăcina, frunzele şi fructele de armurariu, preparate sub formă de ceai, praf sau tinctură, în tratarea **hepatitei epidemice, pleureziei şi bolilor splinei.**

PĂRŢI UTILIZATE

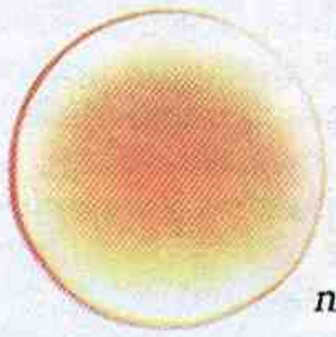
***Fructele** sînt utilizate în fitoterapie întrucît conţin silimarină, substanţă ce protejează ficatul.*

***Inflorescenţele** sînt consumate ca aliment tonifiant şi utilizate în anumite remedii.*

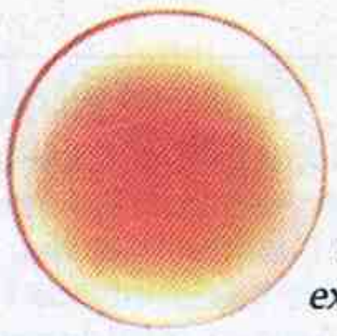
***Frunzele,** prevăzute cu spini, sînt gri-verzi.*

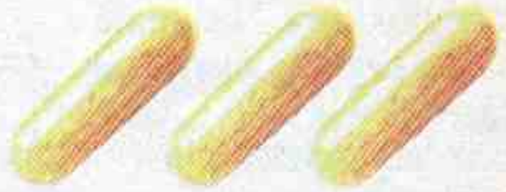
Flori uscate

MODALITĂŢI DE PREPARARE



***Decoct din fructe.** Contra infecţiilor localizate la nivelul ficatului, beţi 2 ceşti pe zi.*





***Gelulele** de seminţe sînt excelente împotriva mahmurelii.*

***Tinctura** de fructe este eficientă împotriva tulburărilor cronice ale ficatului.*

***Gelulele** din extracte uscate sînt indicate în tratarea tulburărilor hepatice.*

Ştiaţi că...

... din fructele de armurariu se extrage o substanţă numită silimarină, utilizată la fabricarea produsului farmaceutic omonim? În Germania, silimarina se utilizează cu succes pentru tratarea hepatitei şi cirozei ficatului.

ABC-ul cultivării şi culegerii plantelor medicinale

Unele plante medicinale pot fi recoltate pe tot parcursul anului, dar cea mai mare parte dintre ele trebuie culese într-o anumită perioadă a dezvoltării lor, pentru a putea fi utilizate imediat sau conservate, astfel încît să nu li se piardă principiile active şi puterea de vindecare. Întotdeauna se utilizează numai plantele sănătoase din toate punctele de vedere.

RECOLTAREA PLANTELOR SĂLBATICE

Natura ne-a oferit o sursă bogată de plante medicinale, pe care ar fi păcat s-o ignorăm. Pentru a putea beneficia la maximum de aceste daruri dumnezeieşti şi a le valorifica calităţile curative, trebuie să urmăm nişte paşi bine stabiliţi şi să respectăm cîteva reguli. Primul pas ar fi recoltarea plantelor. În primul rînd este bine de ştiut că principiile active ale plantelor sălbatice sînt deseori mai concentrate decît cele ale plantelor de grădină.

■ **Identificarea plantelor.** Recunoaşterea plantelor este esenţială pentru a evita o eventuală intoxicare. Niciodată să nu culegeţi plante pe care nu le puteţi identifica cu precizie.

Plantele se culeg respectînd diverse norme ecologice, deoarece există specii pe cale de dispariţie, a căror recoltare este interzisă cu desăvîrşire. Nu culegeţi plante sălbatice rare sau neobişnuite, chiar dacă ele par să abunde în calităţi terapeutice. Nu recoltaţi cantităţi în exces. Culegeţi plantele din locuri nepoluate şi evitaţi-le pe cele care cresc în apropiere de uzine sau de culturi care au fost stropite cu substanţe chimice.

RECOLTAREA PLANTELOR DE GRĂDINĂ

Să ai propria grădină cu plante medicinale îţi permite să dispui tot timpul de plante proaspete, de a căror calitate eşti sigur. Le puteţi recolta oricînd, chiar cînd curăţaţi grădina de uscături. Unele plante de grădină pot fi recoltate chiar de 2-3 ori pe an, cum este de exemplu roiniţa.

SFATURI PRACTICE

Recoltarea plantelor medicinale trebuie planificată cu grijă, astfel încît utilizarea să se facă în momentul cel mai favorabil.

■ **Cum culegem.** Este bine să se folosească un coş de răchită pentru a fi depozitate plantele. Înainte de a rupe plantele, acestea trebuie identificate într-un ghid al plantelor. Pentru tăiere, utilizaţi un cuţit bine ascuţit sau un foarfece. Folosiţi mănuşi, pentru a vă proteja mîinile de plantele ce au spini sau care provoacă alergii.

■ **Ce culegem.** Se recoltează numai plantele sănătoase, evitîndu-se plantele deteriorate, care pot fi toxice.

Pentru a evita orice confuzie ulterioară, nu amestecaţi elemente provenind de la plante diferite.

■ **Cînd culegem.** Recoltarea plantelor este bine să se facă pe timp frumos, mai ales dimineaţa, după ce s-a evaporat roua. Plantele culese în bune condiţii şi în momentul deplinei maturităţi au o concentraţie maximă de principii active binefăcătoare. Este preferabil să se culeagă frunzele primăvara sau vara; florile, cînd încep să se deschidă; fructele, cînd sînt coapte şi rădăcinile, toamna.

■ **Preparaţi imediat remediul.** Culegeţi numai cantitatea de plante care vă este necesară pentru a vă prepara remediul deoarece sînt mult mai eficiente preparatele proaspete. De asemenea, este bine să începeţi imediat după ce aţi cules plantele prepararea soluţiilor.

Unele plante, mai ales cele aromatice, îşi pierd proprietăţile (uleiurile esenţiale) în cîteva ore de la culegere. De aceea, salatele sau alte preparate culinare din astfel de plante trebuie consumate imediat după preparare, pentru a beneficia într-o măsură cît mai mare de substanţele lor nutritive. În caz că acest lucru nu este posibil, ele pot fi păstrate un timp şi la frigider, acoperite cu folie de plastic sau celofan, dar nu mai mult de 2-3 zile.

CONSERVAREA

Există diferite metode de conservare, dar cele mai simple şi mai des folosite sînt uscarea la soare sau în cuptor.

Aşezaţi întotdeauna plantele pe hîrtie albă, niciodată pe pagini de ziar, deoarece pot absorbi substanţe toxice.

■ **Conservarea părţilor aeriene.** Acestea includ tulpina, frunzele, florile, fructele, seminţele.

Suspendaţi buchete de 8-10 tulpini într-un loc călduţ, bine aerisit şi întunecos. După ce s-au uscat, sfărîmaţi cu mîna frunzele deasupra unei bucăţi de hîrtie albă. Păstraţi-le într-un borcan din sticlă colorată, închis cu capac sau într-un sac de hîrtie.

■ **Conservarea florilor.** Florile pot fi recoltate primăvara sau vara, imediat după ce se deschid. Se pot folosi fie florile în întregime, fie numai petalele.

Rupeţi florile de pe tulpină şi puneţi-le pe o bucată de sugativă, într-un loc întunecos. După ce s-au uscat, detaşaţi petalele din mijlocul florii şi păstraţi-le într-un sac de hîrtie.

■ **Conservarea rădăcinilor, rizomilor, tuberculilor şi bulbilor.** Părţile subterane sînt în majoritatea cazurilor recoltate toamna, cînd solul nu este prea moale sau îngheţat. Este bine să recoltaţi doar cantitatea care vă trebuie şi să replantaţi restul.

Spălaţi rădăcinile cu apă rece, îndepărtînd părţile deteriorate, tăiaţi-le în bucăţi mici şi lăsaţi-le 2-3 ore într-un cuptor încălzit. Cînd introduceţi plantele, opriţi focul şi lăsaţi uşa cuptorului întredeschisă. După aceea, duceţi plantele într-o încăpere caldă şi lăsaţi-le cîteva zile, pînă la uscarea completă.

Brusture

Arctium lappa, familia *Asteraceae*

Brusturele ocupă un loc important în categoria plantelor medicinale depurative. Se utilizează în special în tratarea afecţiunilor cauzate de supraîncărcarea organismului cu toxine. Brusturele se foloseşte, de asemenea, în tratarea problemelor dermatologice cronice, fiind utilizat cu succes în cazurile de alopecie, pentru regenerarea părului.

ALTE DENUMIRI

Blustur, bruscălău, caftalan, calcoceni, capitalei, captalan, capulcălugărului, ciulin, cîrcel, clococean, ghimpoasă, iarba-boierului, lapuc, lipan, nădai, scai mărunt, scaiul-oii.

CULTIVARE ŞI CULEGERE

Originar din Europa şi Asia, brusturele creşte în toate zonele cu climă temperată din lume. Această plantă erbacee este rezistentă la secetă şi temperaturi extreme, fiind întîlnită pe terenuri necultivate, pe marginea drumurilor sau căilor ferate, pe lîngă garduri, în zăvoaie. La noi în ţară poate fi găsită de la cîmpie pînă în zona montană. Rădăcinile se recoltează primăvara, în lunile martie-aprilie, pentru plantele de 2 ani, şi toamna, în lunile octombrie-noiembrie, pentru cele de 1 an. Se scot din pămînt cu cazmaua şi se spală imediat într-un curent de apă. Se curăţă de părţile aeriene şi se îndepărtează exemplarele seci şi ciotoase. Dacă sînt groase, se despică în 2-4 părţi. Se usucă la soare în strat subţire, sau artificial, la 35°-50°C. Frunzele se recoltează fără peţiol, în lunile mai-iunie, înainte de înflorire. Se usucă la umbră într-un singur rînd şi se întorc zilnic, sau artificial, la 40°C. Se păstrează în saci din material textil, la loc uscat.

PRINCIPALELE EFECTE

- Substanţele conţinute de rădăcina de brusture proaspătă au efect antibiotic.
- Principiile active au acţiune depurativă, diuretică, sudorifică, coleretică, hipoglicemiantă, antitumorală.
- Brusturele este utilizat în tratamentul maladiilor renale şi cutanate. Acestea din urmă pot fi eczeme cu descuamare, seboree a feţei, exantem hepatic cu ulceraţii, seboree uscată a pielii capului.
- Această plantă mai este folosită în tratamentul alopeciei (cheliei), afecţiunilor hepatobiliare, furunculozei şi tumorilor.
- Stimulează funcţiile hepatobiliare şi creşterea părului.
- Acţionează eficient în tratarea furunculozei.

cosmetică

Brusturele este foarte utilizat în domeniul cosmeticii.

- **Pentru tratarea tenurilor grase şi acneice** se recomandă aplicarea de cataplasme sau spălături locale cu suc obţinut din rădăcini proaspete sau în decoct concentrat din rădăcină proaspătă.
- În cosmetica părului, **pentru combaterea mătreţii, a căderii părului şi pentru stimularea creşterii lui** se foloseşte decoctul din 25 g rădăcină la 1 l de apă sau 2-3 linguri rădăcină mărunţită la 1/2 l apă. Se fierbe 15-20 de minute, apoi se strecoară. Se fac frecţii pe pielea capului, după ce în prealabil a fost spălată cu apă caldă şi şampon.
- Tot pentru combaterea mătreţii este bună tinctura din 20 g rădăcină mărunţită la 100 ml alcool. Se lasă la macerat 15-20 de zile. Se strecoară. Loţiunea se aplică local şi apoi se face o frecţie puternică cu un prosop.

PĂRŢI UTILIZATE

Frunzele şi fructele *(ce conţin seminţele) sînt recoltate la sfîrşitul primăverii.*

Fructele *sînt acoperite de bractee cu ţepi.*

Rădăcina uscată *este utilizată în multe preparate medicinale.*

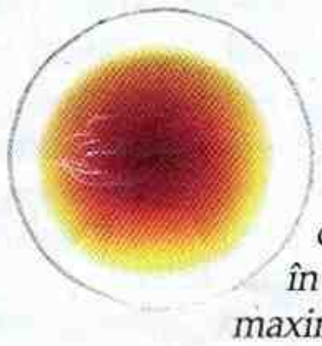
Frunze uscate

Seminţele *au proprietăţi depurative şi diuretice.*

MODALITĂŢI DE PREPARARE

Decoctul *de rădăcină este utilizat pentru tratarea artritei şi problemelor pielii. Se consumă 350 ml o dată pe zi, timp de maximum 4 săptămîni.*

Tinctură. *Tot pentru vindecarea artritei şi a diferitelor probleme ale pielii, luaţi 20 de picături de tinctură diluate în apă, de 2-3 ori pe zi, timp de maximum 4 săptămîni.*



Infuzia *din seminţe este folosită pentru îndepărtarea acneei şi furunculelor.*

UTILIZĂRI TERAPEUTICE

- **Pentru răceală, gripă, afecţiuni renale, litiază biliară, hipertensiune, eliminarea toxinelor din organism** se recomandă decoctul din 3-4 linguri pulbere de rădăcină de brusture la 1 l de apă clocotită. Se fierbe 2 minute la foc scăzut, apoi se strecoară. Întreaga cantitate de ceai se bea îndulcită, pe parcursul unei zile.
- **Pentru tratarea diabetului zaharat** se prepară o infuzie din 1 lingură de rădăcină mărunţită, peste care se toarnă 250 ml apă clocotită. Se acoperă vasul 15 minute. Se strecoară. Se beau 2-3 căni de ceai pe zi.
- **În cazul furunculelor** se recomandă un elixir preparat din 32 ml extract fluid de rădăcină, 20 ml alcool de 95°, 40 ml sirop simplu, 5 ml tinctură de vanilie, 200 ml apă. Se ia cîte 1 linguriţă pe zi.
- **Pentru tratarea dermatitelor şi eczemelor** eficient este tratamentul extern cu decoct din 25 g pulbere de rădăcină (sau 30 g rădăcină tăiată mărunt) la 1 l de apă. Se fierbe 20 de minute. Se lasă vasul acoperit 15-20 de minute. Se strecoară şi se fac spălături locale cu un tampon de vată.
- **Pentru tratarea rănilor, rănilor cu ulceraţii, bolilor de piele** se aplică o alifie pregătită din o jumătate pahar cu suc de frunze de brusture (obţinut la mixer) şi o jumătate pahar de ulei. Se amestecă bine, pînă la omogenizare.

Busuioc

Ocimum basilicum, familia *Lamiaceae*

Frunzele de busuioc, proaspete sau uscate, sînt foarte apreciate în alimentaţie la aromatizarea mîncărurilor, sosurilor, murăturilor, salatelor etc. Părţile aeriene ale acestei plante prezintă însă şi reale virtuţi terapeutice, în special în tratarea problemelor gastrointestinale, dar şi în răceli, bronşite sau pentru calmarea durerilor de cap.

ALTE DENUMIRI

Basic, băsileac, biesnioc, borjolică, bosioc roşu, bosiog, bosioace, bosoioc, busioc de grădină, busîioc, mălăcină, mătăcină, mejioran, văsileac.

CULTIVARE ŞI CULEGERE

Originar din Italia şi China, busuiocul se cultivă în prezent în toate regiunile lumii. Este o plantă pretenţioasă la căldură (brumele tîrzii ale primăverii o afectează foarte tare) şi la lumină, dar se dezvoltă bine şi în locuri semiumbrite. Are cerinţe moderate faţă de umiditate şi preferă solurile cu textură mijlocie, bine structurate, permeabile, fertile, care nu fac scoarţă. Nu suportă soluri argiloase, grele, reci, soluri nisipoase sau cu salinitate mare. Florile, albe sau roz, se deschid din iulie pînă în septembrie. Se culeg tulpinile şi ramurile tinere acoperite cu frunze, terminate cu sau fără inflorescenţă. Uscarea se face la umbră, sau artificial, la o temperatură mai mare de 35°C. În timpul uscării, produsul nu se întoarce. Se păstrează în pungi de hîrtie. La ţară este uscat în buchete agăţate de grinda casei.

O specie înrudită este busuiocul sălbatic (*Prunella vulgaris*), care se foloseşte de asemenea în bucătărie şi are proprietăţi antidiareice, antiinflamatorii şi antitusive.

PRINCIPALELE EFECTE

■ În medicina umană prezintă importanţă părţile aeriene ale plantei.

■ Principiile active acţionează ca antiseptic intestinal, carminativ (absoarbe gazele intestinale), stimulează digestia, au efect antivomitiv, diuretic, antiinflamator renal şi intestinal, antiseptic pulmonar, febrifug.

■ Busuiocul este utilizat în tratamentul colicilor intestinale, balonărilor, în cazuri de vomă, gripă, răceală, bronşită acută şi cronică, cefalee (dureri de cap), ulcer gastric, infecţii urinare, anorexie, diaree, colită de fermentaţie.

■ Eficacitatea busuiocului ca adjuvant în tratarea unor tipuri de diabet a fost evidenţiată în urma studiilor ştiinţifice.

■ În India s-a demonstrat în urma unor cercetări efectul benefic al busuiocului contra febrei.

■ Busuiocul este, de asemenea, hipotensor, antiinflamator şi analgezic.

■ Nu în ultimul rînd, s-a demonstrat că busuiocul sălbatic (*Prunella vulgaris*) limitează producerea de spermă.

UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ **Pentru tratarea, în general, a bolilor tubului digestiv, eliminarea gazelor, stimularea poftei de mîncare, pentru ameliorarea gripei, bronşitei şi inflamaţiei căilor urinare** se prepară o infuzie din 1 linguriţă de pulbere de frunze la 1 cană cu apă clocotită. Se acoperă recipientul 10-15 minute, apoi se strecoară. Se beau 3 căni de ceai pe zi. În colitele de fermentaţie nu se îndulceşte.

■ **Ca febrifug şi în tratarea bolilor renale** se foloseşte infuzia de seminţe. Se pune 1 lingură la 1/2 l apă clocotită. Se lasă acoperită 20-25 de minute, apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni de ceai pe zi.

■ Extern, **în combaterea aftelor,** se fac mai multe gargarisme pe zi (inclusiv seara, înainte de culcare), cu un decoct preparat din 1 lingură de frunze de plantă la 1 cană cu apă. Se fierbe pînă dă în clocot, apoi se acoperă pentru 10 minute. Se clăteşte bine gura, apoi soluţia se scuipă.

■ **Pentru vindecarea crăpăturilor buzelor, călcîielor, sfîrcului sînului, rănilor cu puroi** se ung părţile afectate cu alifie preparată din 20 g pulbere de frunze, 30 g ceară albă, 30 g seu de oaie, 30 g terebentină, 60 g colofoniu, 90 g untură de porc. Amestecul pus într-un vas curat se topeşte la foc mic. Se dă la o parte şi se amestecă pînă la răcire.

■ **În combaterea înfundării urechilor** se recomandă sucul de plantă stors în conductul auditiv şi pavilionul urechii.

sfaturi practice

■ **Pentru combaterea guturaiului** se pot face inhalaţii cu fum rezultat din arderea frunzelor. Se pun frunzele într-un vas de metal şi li se dă foc astfel încît să ardă mocnit. Se inspiră fumul de cîteva ori pe fiecare nară, apoi pe ambele nări deo-dată.

■ De asemenea, **tot în guturai,** se poate inspira pulbere fin tocată. Grăbeşte vindecarea şi ajută la desfundarea nărilor.

■ **În rănile superficiale** se aşază frunze proaspete de busuioc pe zona afectată şi se pansează cu un tifon curat. Frunzele se schimbă din 3 în 3 ore şi ajută la vindecarea fără cicatrice. Se pot alterna frunzele de busuioc cu cele de brusture. **Atenţie!** Nu se va folosi acest remediu dacă plaga este infectată şi supurează.

■ **Pentru tratarea rinitei alergice sau a altor inflamaţii ale mucoasei nazale** se recomandă inhalaţiile cu aburul obţinut prin fierberea unei linguri de plantă mărunţită în 250 ml apă. Inhalaţiile se fac de 2 ori pe zi, una dimineaţa şi cealaltă seara, înainte de culcare.

Ceapă

Allium cepa, familia *Liliaceae*

Cu adevărat un aliat al sănătăţii, dar şi un apreciat aliment, ceapa a fost cultivată încă din antichitate pe Valea Nilului (cu aproximativ 5000 de ani înainte de Hristos), în Grecia Antică şi Imperiul Roman, fiind amintită în lucrările lui Homer şi ale lui Herodot. Denumirea de „cepa" a fost dată de Plinius. Astăzi este răspîndită în cultură pe toate continentele, ocupînd un loc deosebit de important în alimentaţie, dar şi în medicina umană şi veterinară. Ceapa acţionează ca antibiotic, în tratarea a diferite afecţiuni, cum ar fi gripă, boli hepatice, reumatice etc. Conţine vitaminele A, B1, B2, E, PP, C, precum şi fier, calciu şi potasiu în cantităţi apreciabile. Se foloseşte atît sub formă proaspătă cît şi deshidratată. (În SUA şi Italia, de exemplu, peste 60% din producţia anuală de ceapă se păstrează sub formă deshidratată.)

ALTE DENUMIRI

Arbagic, cabă, cebulă, ceapă de apă, ceapă de grădină, ceapă hasmă, ceapă lunguiuşe, ceapă măruntă, cepoi, cepuşoară de vară, ciaclama, hagimă, hajmă, ţeapă.

Sucul de ceapă, amestecat cu miere sau zahăr, poate fi un remediu excelent împotriva gripei şi guturaiului.

UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ **Pentru combaterea afecţiunilor pulmonare, combaterea tusei şi a bolilor vezicii urinare** se consumă 2-3 linguri pe zi de suc de ceapă coaptă în spuză.

■ **Pentru tratarea prostatitei şi litiazei urice** se recomandă tinctura obţinută din ceapă zdrobită amestecată cu aceeaşi cantitate de alcool. Se lasă la macerat 10 zile, apoi se filtrează. Se ia cîte 1 linguriţă înainte de masa de prînz şi seara, înainte de culcare. În prostatite, cura durează 10 zile pe lună. Se face pauză de 20 de zile, apoi se reia. Procedura durează 6 luni pe an.

■ **Litiaza biliară** poate fi ameliorată cu tratamentul cu ulei de ceapă. Un bulb mare de ceapă se taie mărunt şi se pune la macerat în 4 linguri de ulei de floarea-soarelui. Se lasă 10 zile. Se beau 2-3 linguriţe pe zi.

■ **În tratarea reumatismului** se foloseşte decoctul din 3 bulbi mari la 1l de apă. Se bea călduţ, cîte 1 cană dimineaţa şi seara, înainte de culcare.

■ **Pentru ameliorarea bronşitelor cronice, bronşectaziei, astmului bronşic, răguşelii, precum şi a tusei rebele** se beau 1-2 căni pe zi, dintre care una dimineaţa, de infuzie din 4-6 bulbi la 1 l apă clocotită. Se strecoară şi se îndulceşte cu 10 g miere sau zahăr. Foarte eficient în tratarea afecţiunilor mai sus amintite este şi siropul, preparat din 200 g ceapă curăţată, tăiată mărunt la 300 ml apă. Se fierbe cu vasul acoperit pînă scade la jumătate. Se lasă la răcit, apoi se strecoară. Se adaugă 100 g miere. Copiii iau 6 linguriţe pe zi, iar adulţii 3-6 linguri pe zi. Se păstrează 3-4 zile la temperatura camerei sau 7 zile la frigider, după care se prepară alt sirop proaspăt.

■ **În cadrul tratamentului de insuficienţă cardiacă cu edeme** se recomandă decoctul din 100 g de ceapă curăţată şi tocată mărunt la 200 ml apă. Se fierbe la foc moale 5 minute într-un vas acoperit. Se lasă la răcit. Se strecoară. Se adaugă 50 g de miere. Se bea călduţ, seara, cu puţin înainte de culcare. Cura se repetă cît este nevoie.

Atenţie! Tratamentul este contraindicat persoanelor care suferă de ulcer sau gastrite hiperacide.

■ **Contra viermilor intestinali şi ascitei** se consumă suc din ceapă proaspătă, o jumătate de păhărel la 1 ceaşcă de lapte proaspăt, cald şi îndulcit cu miere. Se iau cîte 3 linguri dimineaţa şi seara.

■ **Tot pentru combaterea viermilor intestinali şi ca diuretic** se iau cîte 2 linguri pe zi de vin de ceapă. La 1/2 l vin se pun 300 g ceapă rasă. Se îndulceşte cu 100 g miere.

■ **În tratamentul surdităţii,** 30 ml suc de ceapă se combină cu 30 ml rachiu şi se amestecă bine. Se pun 3 picături de soluţie caldă, de 3 ori pe zi, în conductul auditiv al urechii, ultima dată la culcare.

■ **Pentru vindecarea retenţiei de urină** se pun cataplasme cu ceapă crudă în partea de jos a pîntecelui.

■ **Durerile de dinţi** se pot calma dacă se introduce pe suprafaţa dintelui, în caria dentară, un tampon mic de vată îmbibat în suc de ceapă.

CULTIVARE ŞI CULEGERE

În România se cultivă în toate zonele ţării, ocupînd circa 40.000 de hectare.

Este o plantă iubitoare de apă şi lumină, cu pretenţii mici la căldură. În locurile umbrite nu formează bulbi şi tulpini florifere. Se dezvoltă mai ales pe solurile cu textură nisipo-lutoasă, cu fertilitate mijlocie. Înfloreşte din iunie pînă în august. Se înmulţeşte prin seminţe sau prin replantarea bulbilor tineri.

PRINCIPALELE EFECTE

■ Bulbul de ceapă are următoarele proprietăţi: stimulent al sistemelor nervos, hepatobiliar şi renal, diuretic puternic, dizolvant şi eliminator al ureei şi al clorurilor, antireumatismal, antiscorbutic, afrodiziac, antiseptic, expectorant, digestiv (ajută la digestia făinoaselor), antisclerotic, hipoglicemiant, vermifug, curativ al pielii.

■ Intern, ceapa este recomandată în: astenie, surmenaj fizic şi intelectual, edeme, hidropizie, reumatism, litiază biliară, diaree, infecţii genitourinare, afecţiuni respiratorii, gripă, impotenţă, diabet, rahitism etc.

■ Extern, se foloseşte în abcese, panariţiu, furuncule, degerături, înţepături de viespi sau albine, migrene, dureri dentare, arsuri etc.

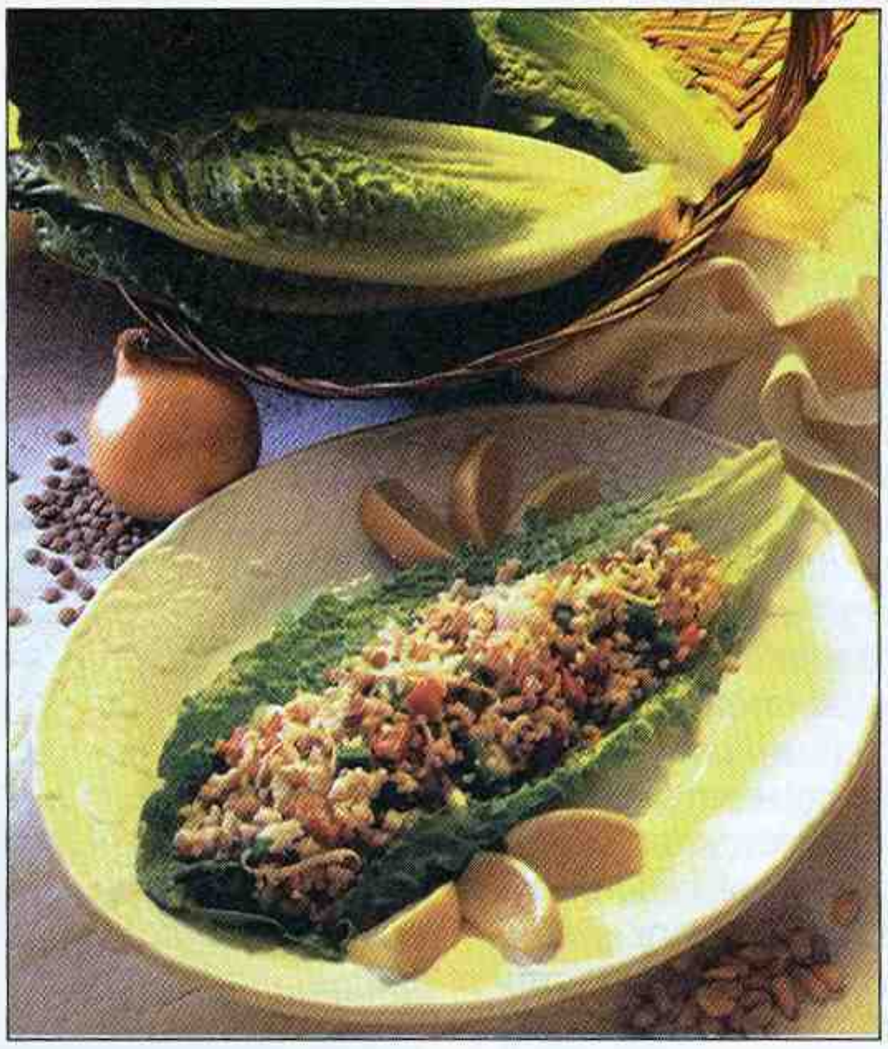
■ De asemenea, împotriva ţînţarilor puteţi folosi o ceapă tăiată în două, aşezată lîngă pat.

cosmetică

Sucul de ceapă, în stare proaspătă, este foarte eficient pentru atenuarea pistruilor, mai ales a celor ce se datorează expunerii prelungite la soare. Aplicat de 4 ori pe zi, timp de 6-7 zile, acest tratament dă rezultate foarte bune.
De asemenea, tratamentul se poate aborda în cazul negilor.

GASTRONOMIE

Ceapa este cea mai importantă legumă din bucătărie. Aproape că nu există fel de mîncare în care să nu fie nevoie şi de ceapă. Vă propunem în continuare cîteva delicioase reţete preparate exclusiv din produse naturale.



■ Salată de ceapă cu ciuperci

Salata se prepară din 350 g ceapă sau arpagic, 600 g ciuperci proaspete, foi de dafin, piper măcinat, 1 căpăţînă de usturoi, ulei, sare.

Pentru garnitură aveţi nevoie de 100 g orez, 2 lămîi tăiate felii.

Ceapa şi ciupercile se curăţă şi se toacă, se spală bine şi se pun într-o tigaie cu ulei încins. Se condimentează cu foi de dafin, sare, piper şi se lasă să se călească. Cînd sînt gata (s-au înmuiat legumele), se lasă să se răcească, apoi se pune deasupra usturoiul pisat cu sare şi diluat cu apă. Se amestecă bine.

Se serveşte cu garnitură de orez fiert şi zeamă de lămîie. De asemenea, puteţi încorpora orezul în salată, adăugîndu-l deodată cu usturoiul, amestecînd pînă se omogenizează. Zeama de lămîie se pune în fiecare farfurie, chiar în momentul consumării.

■ Supă de ceapă

Ingredientele pentru 4 porţii sînt: 3 cepe mijlocii, 50 g unt sau margarină vegetală, 25 g făină integrală sau de soia, 1 l supă de legume, 2 cuburi Knorr, sare şi piper după gust.

Tăiaţi ceapa solzişori şi căliţi-o în unt sau margarină pînă se rumeneşte. Adăugaţi făina şi, cînd a devenit maro, puneţi şi supa de legume. Lăsaţi la fiert 30 de minute, după care adăugaţi sarea şi piperul. Se serveşte cu crutoane şi brînză rasă sau parmezan.

■ Pizza cu ceapă şi ardei

Pentru aluat sînt necesare 300 g făină (albă sau integrală) de grîu, 150 g unt moale, tăiat cubuleţe, sare şi apă cît cuprinde.

Pentru umplutură aveţi nevoie de 10-15 cepe mici, 20 g unt sau margarină degresată, 150 g ciuperci, 2-3 roşii mijlocii şi 1 ardei gras roşu.

Din ingredientele pentru aluat, amestecate bine, se formează o minge şi se pune la rece o jumătate de oră, acoperită cu un şervet. Apoi se mai frămîntă o dată scurt şi se întinde într-o foaie de 3-4 mm grosime. Se pregăteşte o formă unsă cu unt şi tapetată cu făină. Se pune aluatul în formă, în aşa fel încît să acopere pînă sus marginile formei. Apoi se pregăteşte umplutura.

Într-o cratiţă se pun la călit cepele, tăiate fin, în unt. Cînd ceapa s-a rumenit se adaugă ciupercile, tăiate cubuleţe. Se sărează şi se piperează, se aşază pe aluat, adăugîndu-se roşiile şi ardeiul tăiate rondele subţiri. Se coace în cuptor la foc potrivit, pînă cînd aluatul devine pufos. Se serveşte imediat cu garnitură de salată asortată, în funcţie de sezon.

sfaturi practice

Frunzele de ceapă uscate sînt des utilizate în vopsitul natural al ţesăturilor. În funcţie de concentraţia folosită se pot obţine nuanţe diferite, de la galben şi bej, pînă la portocaliu sau roşu brun.

■ **Pentru vopsirea în galben** se recoltează frunzele uscate (cojile) ce învelesc bulbul şi se pun într-un vas cu apă. Se fierb pînă cînd soluţia se colorează în nuanţa dorită. Se face de mai multe ori proba de culoare, după care se strecoară şi se introduce materialul în soluţie. În funcţie de cît timp lăsaţi materialul în vas, acesta va căpăta culori de la galben-pai pînă la portocaliu. Cînd s-a obţinut nuanţa dorită, materialul se scoate şi se clăteşte în apă cu oţet. Se lasă la uscat la umbră pentru finisarea definitivă.

■ **Pentru vopsirea în portocaliu** se pun frunzele uscate în apă şi se fierb pînă cînd soluţia se colorează în nuanţa dorită. Se strecoară. Materialul se introduce mai întîi în apă rece, apoi se stoarce şi se trece în soluţia de vopsit. Se lasă la cald pînă cînd se obţine nuanţa dorită, apoi se clăteşte în apă cu oţet. Se stoarce şi se usucă la umbră.

■ **Pentru vopsirea în roşu-brun** se prepară o soluţie după reţeta de mai sus. Separat, se prepară o altă soluţie, dizolvînd în apă călduţă sare de crom şi puţin acid formic. Se amestecă pentru uniformizare, apoi se introduce materialul şi se lasă să se pătrundă bine. Se scoate şi se introduce în soluţia de vopsire din frunze de ceapă. Se scoate şi se usucă la umbră.

Cimbru

Thymus vulgaris, familia *Lamiaceae*

Apreciat atît pentru calităţile sale culinare, cît şi pentru virtuţile terapeutice, cimbrul este cultivat în prezent practic în toată lumea. Acest subarbust se numără printre remediile populare cele mai utile, cu acţiune binefăcătoare într-un registru de boli surprinzător de larg. Timolul, esenţă volatilă pe care o conţine din belşug, s-a dovedit a fi unul dintre cele mai puternice antiseptice naturale.

ALTE DENUMIRI

Cimbrişor, cimbrişor grecesc, cimbrişor adevărat, cimbrişor bun, cimbrişor de grădină, cimbrişor mirositor, iarba-cucului, iarbă de lămîioară, lămîiţă.

CULTIVARE ŞI CULEGERE

Originar din zonele sudice ale Europei, cu climat mediteranean, cimbrul s-a răspîndit pe întregul continent. Ulterior a ajuns chiar dincolo de Atlantic, pînă pe coastele Oceanului Pacific. Părţile aeriene ale plantei se recoltează înainte de înflorire, care se produce între lunile mai-octombrie. Uscarea se face la soare sau la umbră, în camere bine aerisite, sau artificial, la 33-35°C.

PRINCIPALELE EFECTE

- Părţile aeriene au importanţă terapeutică în medicina umană.
- Proprietăţile acestora sînt: vermifuge, antiseptice, de regulator al funcţiilor hepatice şi renale, antiseptice pulmonare, expectorante, calmante asupra tusei convulsive şi spastice.
- Se întrebuinţează în tratamentul tusei convulsive, spastice şi astmatice, dischineziei biliare, bronşitelor, dispepsiilor uşoare, enterocolitelor, viermilor intestinali, răguşelii, rănilor etc.
- În uz extern, cimbrul este activ în gută, reumatism, seboree, plăgi deschise, afte, stomatite şi stări de epuizare fizică şi nervoasă.
- Poate cea mai importantă dintre virtuţile terapeutice ale cimbrului rămîne cea de antiseptic, datorită timolului (care a dat şi denumirea ştiinţifică a plantei), o substanţă cu acţiune puternică antibacteriană şi antimicotică.

aromaterapie

Principala acţiune terapeutică a uleiului de cimbru este cea antibacteriană, inhibînd dezvoltarea bacteriilor din speciile *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli* şi a unor ciuperci din genurile *Penicilium*, *Trichoderma*, *Aspergillus* etc. Uleiul de cimbru are efecte deosebite în infecţii digestive, respiratorii, urinare. Se iau 10-15 picături în 2-3 reprize zilnice.

PĂRŢI UTILIZATE

Părţile aeriene, *recoltate vara, conţin uleiuri esenţiale cu proprietăţi antiseptice.*

Frunze proaspete

Frunzele au gust aromatic şi amar.

Părţi aeriene uscate

MODALITĂŢI DE PREPARARE

Atenţie! *Nu utilizaţi uleiul esenţial decît cu avizul medicului. Evitaţi să îl folosiţi în timpul sarcinii. Supradozele provoacă tulburări gastrointestinale, excitaţii nervoase, hipotensiune.*

Infuzie. *În caz de febră, beţi cîte 1 ceaşcă, de 3 ori pe zi.*

Ulei esenţial. *Împotriva scabiei, tamponaţi zona afectată.*

Siropul *este un remediu tradiţional împotriva tusei. Beţi cîte 1 linguriţă, de 3 ori pe zi.*

UTILIZĂRI TERAPEUTICE

- **Pentru tratarea enterocolitelor, eliminarea viermilor intestinali, stimularea funcţiei hepatice, tuse convulsivă, bronşite, colici, cistite, toxiinfecţii alimentare, infecţii ale gîtului** se recomandă o infuzie din 6 linguri de plantă mărunţită peste care se toarnă 600 ml apă clocotită. Se acoperă şi se lasă 15 minute. Se strecoară şi se bea pe parcursul unei zile, în 3 reprize. La fel de eficientă este tinctura, care se prepară amestecînd 100 g plantă mărunţită cu 1/2 l de vodcă de bună calitate. Se lasă la macerat 2 săptămîni, agitîndu-se din cînd în cînd. Se strecoară şi se toarnă într-o sticluţă opacă, închisă ermetic. Se iau cîte 5 ml (măsurînd cu o seringă), de 3 ori pe zi.
- **În tratamentul migrenei şi catarului bronşic** se recomandă o infuzie din 5 linguriţe cu vîrf de plantă uscată la 1 l de apă. Se acoperă şi se lasă 10 minute, după care se strecoară şi se bea peste zi, călduţă, în 3-5 tranşe. Pentru ca uleiurile volatile să se conserve, este bine să se păstreze ceaiul strecurat într-un termos bine închis. Mărirea eficienţei ceaiului se obţine amestecînd cimbrul şi cu alte ierburi, dar modificînd corespunzător proporţia plantelor. Se pot adăuga: izmă, soc, coada-şoricelului şi puţin ginseng sau praf de ardei iute. Poate fi îndulcit cu miere polifloră sau de tei, pentru a se adăuga şi proprietăţile calmante ale acesteia.
- **Pentru herpes (bucal şi vaginal)** se va folosi o infuzie din 6 linguri de plantă mărunţită peste care se toarnă 600 ml apă clocotită. Se acoperă şi se lasă 15 minute. Se fac spălături vaginale de 2-3 ori pe zi.
- **Pentru tratarea rănilor şi ulceraţiilor** se recomandă un decoct din 2 linguri pulbere de plantă la 200 ml apă. Se fac spălături locale.
- Baia de cimbru are o acţiune benefică în **reumatism, iritaţii ale pielii cauzate de alimente, tonus scăzut etc.** Se umple cada de baie cu apă fierbinte în care se scufundă un săculeţ cu cimbru uscat (sau cîteva picături de ulei de cimbru) şi, după 10-15 minute, cînd temperatura apei a mai scăzut, se poate intra în cadă. Durata băii nu trebuie să depăşească 20 de minute.

Coada-şoricelului

Achillea millefolium, familia *Asteraceae*

Denumirea latinească a plantei vine de la eroul mitologic Ahile (*Achillea*). Coada-şoricelului îşi datorează numele popular formei frunzelor. Proprietăţile ei curative sînt cunoscute încă din vechime, în farmacopee figurînd monografia folosirii întregii plante. Prima dată a fost utilizată pentru a opri hemoragiile soldaţilor răniţi în lupte. Astăzi se foloseşte şi în tratarea guturaiului şi a gripei, precum şi în tulburările de menstruaţie sau circulatorii.

ALTE DENUMIRI

Alunele, brădăţel, ciureşică, coada-şoarecii, coada-hîrtului, crestăţea, cricalic, iarba-oilor, iarba-şoarecelui, iarbă strănutătoare, prisnel, rotăţele albe, sorocină, şorecie etc.

CULTIVARE ŞI CULEGERE

Coada-şoricelului este foarte răspîndită în Europa şi în Asia, iar la noi în ţară se întîlneşte de la cîmpie pînă în regiunea subalpină, prin fîneţe, poieni, margini de pădure, pe soluri nisipoase, relativ umede, însorite sau umbrite. Se înmulţeşte prin rădăcini. Partea aeriană şi florile se recoltează în zilele senine, între orele 12-14, cînd conţinutul de azulen este maxim. Uscarea se face la umbră, în strat subţire, sau artificial, la 33-35°C. Se păstrează în saci textili sau în pungi de hîrtie, la loc uscat.

PRINCIPALELE EFECTE

■ Uleiul volatil şi proazulenele îi conferă proprietăţi stomahice, astringente, antiinflamatoare, calmante, uşor antiseptice şi tonic-amare.

■ Intern, acţionează ca bronhodilatator, expectorant, antiseptic bronşic, dezinfectant şi calmant în inflamaţiile gastrointestinale, carminativ – cu liniştirea durerilor abdominale şi expulzarea gazelor din intestin –, modifică local reacţia pielii sau a mucoaselor, astringent, antispasmodic al căilor biliare, analgezic (suprimă durerea), hemostatic, antiseptic şi calmant al mucoasei ano-rectale.

■ Extern, acţionează antiinflamator, calmant, dezinfectant (băi sau comprese) şi regenerează ţesuturile.

■ În alimentaţie, crudă, planta are proprietăţi depurative, mineralizante şi vitaminizante.

UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ **În tratarea eczemelor, arsurilor, contuziilor, rănilor purulente, ulceraţiilor** se utilizează infuzia din 2-3 linguri de flori mărunţite peste care se toarnă 250 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 20-30 de minute, apoi se strecoară. Se pun comprese pe locul afectat sau se fac băi locale, folosindu-se un tampon de vată.

■ **Pentru stimularea poftei de mîncare, uşurarea digestiei, în bronşite, tuse, rinite şi rinosinuzite alergice, alergii, precum şi ca sedativ** se prepară o infuzie din 1 lingură de flori mărunţite, peste care se toarnă 250 ml apă clocotită. Se infuzează 15 minute, apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi, înainte de mesele principale.

■ **Pentru tratarea gastritei hiperacide, ulcerului gastric, enterocolitelor, în dischinezie biliară, balonări, cistite, menstruaţii neregulate şi dureroase, metroanexite, pentru stimularea funcţiei hepatice şi digestive** este eficientă infuzia din 2 linguri de flori mărunţite la 1/2 l apă clocotită. Se lasă acoperită 20 de minute. Se strecoară şi se bea călduţă, în cursul unei zile, în 4-5 reprize.

■ **Pentru eliminarea viermilor intestinali, în special în ascaridioză** se face o infuzie din 2 linguri flori mărunţite peste care se toarnă 100 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute, se strecoară şi se consumă călduţă. Nu se îndulceşte şi se bea dimineaţa, pe stomacul gol.

■ **În uz extern, pentru afecţiunile vasculare,** foarte eficientă este o infuzie din 30-60 g flori uscate mărunţite peste care se toarnă 1 l de apă clocotită. Se lasă acoperită 30 de minute, se strecoară şi se fac băi călduţe locale.

PĂRŢI UTILIZATE

Părţile aeriene *ale plantei conţin flavonoide, care determină proprietăţile antispasmodice.*

Florile *conţin uleiuri esenţiale.*

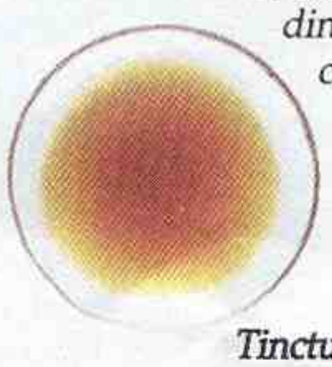
Părţi aeriene uscate

Părţi aeriene proaspete

MODALITĂŢI DE PREPARARE

Atenţie: *Coada-şoricelului poate provoca reacţii alergice! Nu utilizaţi uleiul esenţial din această plantă fără avizul medicului.*
Nu se recomandă sub nici o formă femeilor însărcinate!

În cazuri de guturai, amestecaţi coada-şoricelului, mentă şi flori de soc. Se infuzează 1 linguriţă din acest amestec în 1 ceaşcă cu apă, timp de 10 minute. Se bea în 3 reprize.



Tinctură. *Se iau cîte 10 picături, de 3 ori pe zi, în caz de indigestie.*

Ulei esenţial. *Se extrage din florile de coada-şoricelului şi are acţiune antiinflamatoare, calmantă.*

Cataplasmele *cu coada-şoricelului se aplică pe contuzii, arsuri şi răni uşoare.*

Dovleac

Cucurbita pepo, familia *Cucurbitaceae*

Dovleacul se numără printre plantele cel mai des folosite ca vermifug, mai ales împotriva teniei. Seminţele de dovleac, datorită faptului că nu au nici un fel de efect nociv, sînt recomandate ca vermifug chiar femeilor însărcinate sau copiilor. De asemenea, seminţele se utilizează în America Centrală în tratamentul nefritelor sau în cazul altor probleme ale sistemului urinar. Se cunosc mai multe specii de dovleac, toate fiind folosite în alimentaţie la prepararea unei mari diversităţi de feluri de mîncare, de la produse de patiserie (dovleacul turcesc), pînă la ciorbe sau sosuri (dovlecelul). Seminţele sînt folosite la extragerea uleiului comestibil. Turtele rezultate din seminţe decojite sau de la speciile de dovleac cu seminţe fără coajă se întrebuinţează la fabricarea delicioasei halvale.

ALTE DENUMIRI

Berbenită, bostan porcesc, bostani turceşti, bostan de ţară, bubă buroasă, cucurbetă porcească, cucurbite româneşti, doflani, dovleci galbeni, dovleci pestriţi, duleţi, harbuz, lobeniţă, lubeniţă, ludan, lurbă, pepene, tăbac, zbacă.

CULTIVARE ŞI CULEGERE

Plantă originară din America Centrală (Mexic), dovleacul nu creşte niciodată spontan. Se cultivă primăvara, fructul fiind sensibil la frig (moare la temperaturi mai mici de 0°C). Dovleacul este o plantă mare iubitoare de apă, nepretenţioasă la tipul de sol, putîndu-se dezvolta oriunde. Înfloreşte din iunie pînă în septembrie. Seminţele se recoltează toamna, cînd fructul a ajuns la maturitatea deplină. Fructul se crapă, seminţele se separă de miez şi se usucă la soare sau la umbră, în strat subţire. Se păstrează în pungi de hîrtie sau în saci textili, la loc uscat.

sfaturi practice

Dacă micuţul dvs. suferă de **viermi intestinali** puteţi folosi şi emulsia din 5 g seminţe decojite şi pisate de dovleac la 1 pahar cu apă fiartă şi răcită, în care adăugaţi 50 ml sirop din coajă de lămîie sau de portocală. Amestecaţi bine cu o linguriţă pînă la omogenizare. Copilul trebuie să bea întreaga cantitate dimineaţa, pe nemîncate, în 2 prize, la interval de 30 de minute. După aproximativ 3 ore, administraţi-i 2 linguri de ulei de ricin. Tratamentul se repetă o dată pe săptămînă, pînă la eliminarea paraziţilor.

PRINCIPALELE EFECTE

- Seminţele şi miezul fructului au importanţă terapeutică în medicina umană.
- Proprietăţi: vermifug, laxativ, diuretic, sedativ şi nutritiv.
- Recomandat în: dispepsii, constipaţii, insuficienţă renală, infecţii urinare, enterite, dizenterii, hemoroizi, insomnii, afecţiuni cardiace, diabet, prostatite, adenom de prostată, arsuri, inflamaţii ale pielii, contra teniei şi ascarizilor.
- Seminţele sînt complet lipsite de toxicitate, de aceea, în tratamentul viermilor intestinali, pot fi folosite în orice cantitate.
- În diferite ţări, iar în România mai ales în Transilvania, seminţele sînt folosite în tratarea hipertrofiei de prostată. Tratamentul nu dă rezultate în cancerul de prostată.

UTILIZĂRI TERAPEUTICE

- **Pentru eliminarea viermilor intestinali (tenie, limbrici)** se prepară o pastă din 60 g seminţe decorticate pisate şi 20 g zahăr. Se amestecă pînă se obţine o pastă omogenă. Se mănîncă întreaga cantitate. La un interval de 6 ore se ia un purgativ (ulei de ricin, ceai laxativ). Cura durează 5 zile. În caz de nereuşită, tratamentul se repetă. Tot pentru eliminarea viermilor intestinali se pot consuma seminţe de dovleac (cojite), bine mestecate, în următoarele cantităţi: 150-250 g, pentru adulţi; 100 g, pentru copii de vîrstă şcolară; 50 g, pentru copii mici. Se iau dimineaţa, în priză unică. După 1-2 ore se administrează un purgativ.
- În acelaşi scop se foloseşte uleiul vermifug, preparat din 50 g seminţe decorticate, 30 ml ulei de ricin şi 1 lingură de miere. Se amestecă bine seminţele zdrobite, pînă se obţine o pastă omogenă. Se ia cîte un vîrf de cuţit sau o jumătate de linguriţă, din 10 în 10 minute.
- **Pentru tratarea prostatitei** se recomandă consumarea de seminţe ca atare, 150-200 g zilnic, în 2 prize, dimineaţa şi seara, sau decoctul din 1 lingură de seminţe nedecorticate zdrobite, la 1 cană cu apă rece. Se fierb 5 minute la foc potrivit. Se lasă vasul acoperit 15 minute, pentru a se răci puţin. Se beau 2-3 căni pe zi. După o cură de 3 zile, încep să se vadă primele efecte pozitive.
- **În tratarea insuficienţei cardiace cu edeme, colitelor de putrefacţie cu constipaţie** se consumă o băutură de dovleac fiert pregătită din 500 g miez fără seminţe. Se taie în bucăţele. Se pune la fiert într-un vas emailat. Se fierbe pînă se înmoaie miezul. Se scurge apa într-un vas curat. Miezul fiert se freacă cu o lingură de lemn pînă se obţine o pastă fină. Acestui conţinut i se adaugă apa scursă. Se amestecă cu lingura de lemn pînă la omogenizare. Se consumă întreaga cantitate într-o singură zi, în 2 reprize. Jumătate se ia dimineaţa, iar restul seara. Pentru tratamentul insuficienţei cardiace, cura durează 30 de zile, iar în colite de putrefacţie, pînă ce fenomenele de constipaţie dispar. Foarte eficient în tratarea insuficienţei cardiace cu edeme este şi sucul obţinut din 500 g de miez de dovleac ajuns la maturitate. Se curăţă de coajă şi seminţe, se porţionează şi se introduc în storcătorul de fructe sau se dau prin maşina de tocat. Preparatul obţinut se stoarce. Din sucul obţinut se bea zilnic cîte 1 pahar, timp îndelungat.
- Extern, se pun cataplasme cu pulpă crudă zdrobită pe locul afectat de **arsuri** sau **înţepături,** apoi se bandajează. Se schimbă zilnic pansamentul, pînă la completa vindecare.

Flori de dovleac umplute

Pentru 4 persoane
Timp de preparare: 45 de minute

- 12 flori de dovleac proaspete
- 150 g file de peşte slab (cod, păstrăv etc.)
- 2 cartofi
- 1/2 lămîie
- 2 fire de busuioc proaspăt
- 3 căţei de usturoi
- 300 g pulpă de roşii
- 60 g parmezan
- 1 ou
- 3 linguriţe de ulei de măsline
- 30 g unt sau margarină
- sare
- piper

sfaturi utile:

- Florile de dovleac sînt foarte fragile. Prin urmare, culegeţi-le chiar în ziua în care vreţi să le preparaţi şi transportaţi-le cu atenţie.
- Florile se consumă fie umplute, ca în reţeta de mai jos, fie pane.
- Acoperiţi vasul în care gătiţi cu o folie de aluminiu pentru ca florile să nu se usuce în timpul preparării.

Etapa 1

➤ Spălaţi cartofii şi, fără să-i curăţaţi, aşezaţi-i într-o cratiţă la bain-marie. Lăsaţi vasul cu apă la foc potrivit timp de 15 minute.

➤ Între timp, spălaţi firele de busuioc. Alegeţi 10 frunze frumoase, scurgeţi apa de pe ele cu ajutorul unei hîrtii absorbante sau al unui prosop şi tăiaţi-le mărunt.

➤ Curăţaţi 2 căţei de usturoi şi tăiaţi-i în rondele mici.

➤ Cînd au fiert cartofii, curăţaţi-i, apoi puneţi-i într-un vas şi zdrobiţi-i cu o furculiţă cît încă mai sînt calzi. Adăugaţi 20 g unt sau margarină.

➤ Amestecaţi piureul de cartofi cu busuiocul şi usturoiul pisat.

Etapa 2

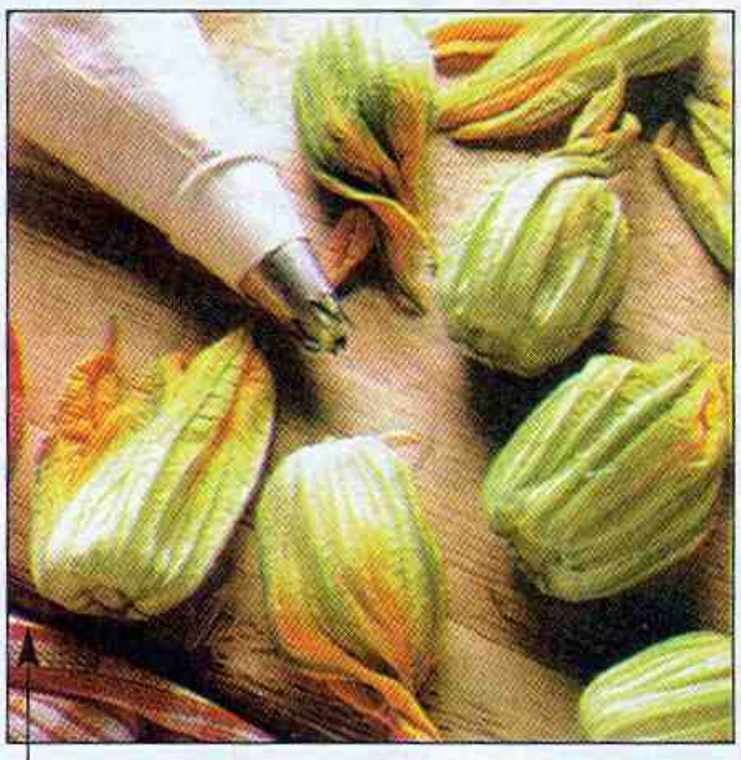
➤ Spălaţi fileul de peşte şi extrageţi eventualele oase rămase.

➤ Decupaţi un pătrat din folie de aluminiu şi plasaţi peştele în mijloc, pe partea mată. Turnaţi deasupra 1 linguriţă de suc de lămîie şi restul de unt sau margarină. Săraţi şi piperaţi.

➤ Împachetaţi peştele în folia de aluminiu şi puneţi-l în cuptor la foc potrivit. Lăsaţi-l timp de 10 minute.

➤ Scoateţi-l din cuptor, tăiaţi-l în bucăţi mici şi adăugaţi-l peste piureul de cartofi. Zeama pe care a lăsat-o peştele în folie nu se aruncă, ci se pune şi ea peste piure.

➤ Adăugaţi restul de suc de lămîie, oul şi parmezanul. Săraţi şi amestecaţi bine.



Etapa 3

➤ Aprindeţi cuptorul pentru a-l încălzi. Spălaţi cu grijă florile de dovleac şi scoateţi-le pistilul.

➤ Cu ajutorul dispozitivului pentru ornat sau cu o linguriţă umpleţi pe trei sferturi florile cu piure şi răsuciţi vîrfurile petalelor. Aşezaţi florile pe o tavă.

➤ Turnaţi peste ele 1 lingură de ulei de măsline şi 2 linguri de apă. Săraţi şi piperaţi după gust. Băgaţi tava la cuptor şi lăsaţi-o 15 minute.

➤ Între timp, fierbeţi 5 minute roşiile împreună cu 6 frunze mici de busuioc, cel de-al treilea căţel de usturoi pisat şi 2 linguri de ulei de măsline.

➤ Serviţi florile de dovleac calde, cu sosul de roşii separat.

Fenicul

Foeniculum vulgare, familia *Apiaceae*

Datorită principiilor active, fructele de fenicul sînt folosite în special pentru tratarea balonărilor abdominale (ajută la expulzarea gazelor din intestin), afecţiunilor renale, astmului bronşic şi tusei convulsive. De asemenea, fructele sînt recunoscute pentru eficienţa lor în combaterea obezităţii. În trecut, feniculul era considerat cel mai bun remediu împotriva înţepăturilor de ţînţari şi un adevărat „antidot" împotriva vrăjilor.

ALTE DENUMIRI

Anason, anason dulce, baden, basamac, chimin dulce, chimion, cumin, fenhiel, finchil, hanos, hanus, marariu de casă, mălură, molotră, secărea, toaie.

CULTIVARE ŞI CULEGERE

Feniculul este o plantă originară din bazinul mediteranean, unde era cultivat încă din antichitate. Astăzi se întîlneşte în Europa, Asia Mică şi America. În România se cultivă pe circa 2000 de hectare.

Este o plantă erbacee exclusiv de cultură, care iubeşte căldura şi se dezvoltă cel mai bine în solurile nisipo-argiloase, bogate în humus şi calciu. Suportă bine iernile uşoare (în regiunile cu ierni geroase nu rezistă), seminţele sale germinînd la minimum 6-8°C. Înfloreşte din iulie pînă în septembrie. Frunzele sînt alungit triunghiulare, tulpina este erectă, cilindrică, fin striată, înaltă de pînă la 200 cm, iar florile sînt de culoare galben-aurie. Fructele, mici şi ovale, se recoltează cînd ajung la maturitatea fiziologică. În cantitate mare se treieră cu combina. După ce se curăţă de impurităţi, se pun la uscat în încăperi întunecoase şi aerisite, în straturi subţiri, întorcîndu-se timp de 4-6 zile, pînă se usucă.

PRINCIPALELE EFECTE

■ În medicina umană tradiţională şi modernă sînt utilizate în special fructele de fenicul, recunoscute pentru proprietăţile lor curative.

■ Principiile active pe care le conţin au acţiune antispastică, carminativă, sedativă, diuretică, expectorantă, vermifugă etc.

■ Sînt folosite în special pentru tratarea balonărilor abdominale, tusei convulsive, astmului bronşic, bronşitelor, helmintiazei, afecţiunilor renale, fiind utilizate pentru eliminarea calculilor renali şi biliari şi, asociate cu un antiseptic urinar, în tratarea cistitei.

■ Infuzia este eficace împotriva iritaţiilor gîtului şi constituie un expectorant uşor. Sub formă de sirop se poate administra copiilor în caz de colici abdominale şi dureri provocate de apariţia primilor dinţi.

■ Această plantă favorizează şi secreţia de lapte şi tratează cu succes infecţiile oculare, blefaritele şi conjunctivitele.

■ Uleiul esenţial de fenicul este antispasmodic, relaxant şi ajută la digestie.

■ Fructele de fenicul sînt foarte bune în curele de slăbire, avînd proprietatea de a topi grăsimile.

Atenţie! Trebuie ţinut cont de faptul că în doze mari poate produce **fenomene toxice,** manifestate sub formă de crize epileptiforme cu halucinaţii şi somnolenţă. De asemenea, este contraindicat în cazul celor care suferă de ulcer gastric şi duodenal. De aceea se recomandă respectarea cu stricteţe a dozei prescrise de medic sau înscrisă pe flacoanele cu gelule de fenicul.

UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ **Pentru combaterea balonărilor** se recomandă o infuzie din 1/2 linguriţă de fructe la 1 cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 20 minute, apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile.

■ **Pentru stimularea poftei de mîncare şi în tratarea infecţiilor faringo-amigdaliene** se recomandă infuzia din fructe de fenicul. Se pune 1/2 linguriţă de fructe proaspete sau uscate la 1 cană de apă clocotită. Se acoperă vasul timp de 15-20 minute, după care se strecoară. Întreaga cantitate de ceai se bea înainte de masa de prînz, pentru stimularea poftei de mîncare sau fracţionat, după mesele principale, în caz de amigdalită.

■ **În durerile abdominale (colici), precum şi ca stimulent al diurezei şi al secreţiei de lapte** la femeile care alăptează se recomandă infuia din 1/2 linguriţă de fructe la 1 cană (200 ml) de apă clocotită. Se toarnă apa peste fructe şi se acoperă vasul timp de 15-20 minute. Se strecoară. Se beau 2-3 căni de ceai pe parcursul unei zile.

■ **Bronşita, astmul bronşic, tusea convulsivă şi spastică** se tratează cu succes cu infuzie din 5-6 fructe zdrobite la 1 cană cu apă clocotită (pentru sugari), 10-15 fructe zdrobite (pentru copii mari) şi 1/2 linguriţă fructe zdrobite (pentru adulţi). Se lasă vasul acoperit timp de 10-15 minute, apoi se strecoară. Se bea în 3 reprize, după mesele principale.

■ **Contra aciditătii gastrice şi indigestiei** se recomandă infuzia din fructe de fenicul, 1 linguriţă cu vîrf la 750 ml de apă. Întreaga cantitate se bea fracţionat într-o zi.

■ Extern, feniculul se poate folosi **pentru tratarea laringitei, faringitei, amigdalitei şi traheitei** sub formă de gargarisme cu infuzie din fructe. Se pune 1 linguriţă de fructe zdrobite la 1 cană cu apă clocotită. Se acoperă 20 minute, apoi se strecoară. Se fac 2-3 gargare cu ceai călduţ pe zi, dintre care una seara, înainte de culcare.

■ **Pentru tratarea infecţiilor oculare,** avînd proprietăţi antiseptice şi odihnitoare, se fac băi locale cu infuzie din 2 linguriţe fructe zdrobite la 1 cană cu apă clocotită.

Atenţie! Feniculul este contraindicat în cazuri de ulcer gastric şi duodenal, enterocolite cronice şi acute. Nu ingeraţi ulei esenţial de fenicul.

Frasin

Fraxinus excelsior, familia *Oleaceae*

Proprietăţile curative ale acestui arbore sînt cunoscute încă din antichitate, cînd era folosit ca febrifug, în lipsa chininei. Frasinul era considerat „arborele universal" în mitologia nordică. Se credea că rădăcinile sale aparţin lumii zeilor, iar ramurile se întind, invizibile, în locurile cele mai tainice şi îndepărtate ale Universului. Tot în mitologia nordică se spune că primul om ar fi fost sculptat dintr-un lemn de frasin. Pînă în secolul trecut, în Scoţia exista un obicei potrivit căruia noilor născuţi li se dădea să bea o linguriţă cu sevă de frasin, ca să crească înalţi şi viguroşi, precum acest arbore sacru.

Pădurile de frasin sînt foarte răspîndite în Europa. Florile şi frunzele se utilizează în fitoterapie în afecţiunile renale, împotriva gripei şi guturaiului şi contra durerilor reumatice şi a gutei. Este un arbore destul de longeviv – trăieşte aproximativ 200 de ani, iar lemnul de frasin, foarte dur, este apreciat în industria mobilei.

ALTE DENUMIRI

Fracşîn, frapsin, frasen, iasig, iesic.

CULTIVARE ŞI CULEGERE

Frasinul este un arbore foios, pretenţios la sol, preferîndu-le pe cele jilave pînă la umede, profunde, permeabile şi afînate. Suportă bine inundaţiile, însă nu rezistă la geruri mari. Creşte în pîlcuri prin păduri, lunci, zăvoaie, din regiunea dealurilor pînă în zonele muntoase nu prea înalte (altitudine circa 1400 m). Tulpina este dreaptă, cilindrică şi poate atinge înălţimi de pînă la 40 m. Scoarţa este netedă, cenuşiu-verzuie, sau uşor roşiatică în tinereţe. Coroana este ovoidală, rară, luminoasă. Seminţele de frasin germinează foarte greu. Florile se recoltează în aprilie-mai, cînd se formează. Se usucă la umbră, în strat subţire. Frunzele se recoltează în mai-iulie şi se usucă în locuri aerisite. Uscarea artificială se face la 40-50°C. Se păstrează în saci textili sau de hîrtie.

PRINCIPALELE EFECTE

- Foliolele frunzelor şi florile au utilizare terapeutică în medicina umană.
- Principiile active au acţiune diuretică, diaforetică (produce transpiraţie), laxativă şi antireumatică.
- Intră în compoziţia a numeroase ceaiuri.
- Potenţează acţiunea altor produse antireumatice.
- Frunzele constituie un bun remediu antiartritic şi antialgic.

Specii asemănătoare

Frunzele frasinului american (*Fraxinus americana*) sînt folosite ca fortifiant amar, cu proprietăţi astringente. Ceara secretată de albine şi depusă pe scoarţa frasinului chinezesc (*Fraxinus chinensis*) este folosită la fabricarea gelulelor pentru medicamente.

UTILIZĂRI TERAPEUTICE

- **Pentru tratarea constipaţiei, bolilor cronice ale aparatului urinar, gutei** se recomandă infuzia din 1-2 linguri de frunze mărunţite la 1 cană cu apă clocotită. Se lasă vasul acoperit timp de 15 minute, apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni de ceai pe zi.
- **Colecistitele, angiocolitele, ulcerul gastric şi duodenal,** precum şi **dismenoreea, metroragia, enterocolitele şi acneea** răspund la tratamentul cu infuzie din 2 linguriţe de flori sau frunze la 300 ml apă clocotită. Întreaga cantitate se bea fracţionat, în timpul unei zile, după mesele principale.
- **În ameliorarea reumatismului sau poliartritei** dă rezultate bune infuzia din 1 linguriţă de flori sau frunze peste care se toarnă 200 ml apă clocotită. Se lasă 15-20 minute, apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.
- **Pentru combaterea febrei** este eficient decoctul din 1 linguriţă de scoarţă de frasin uscată şi măcinată, fiartă 5 minute în 200 ml apă. Se strecoară. Se bea cu linguriţa, de mai multe ori pe zi.
- **Pentru tratarea bolilor aparatului digestiv** se foloseşte sucul, scurs prin tăierea ramurilor, diluat cu apă. Se beau cîte 2-3 ceşti de suc pe zi. Acesta acţionează ca un excelent purgativ.
- **Pentru combaterea constipaţiei** se prepară o infuzie 1-2 linguriţe frunze uscate măcinate la 200 ml apă clocotită. Se lasă la infuzat 15 minute, apoi se strecoară. Se bea călduţă, înainte de culcare. Această infuzie este eficientă şi în caz de **gripă sau guturai.** În aceste cazuri se beau 2-3 căni pe zi.
- Extern, infuzia din flori de frasin se foloseşte pentru spălături **în scopul vindecării leucoreei, hemoroizilor, eczemelor, plăgilor greu vindecabile.** Se toarnă 1 l de apă clocotită peste 100 g flori sau frunze. Se lasă acoperită timp de 30 minute, după care se strecoară. În caz de leucoree se fac spălături vaginale, iar în caz de hemoroizi, eczeme, plăgi, se fac spălături locale.

sfaturi practice

Avînd în vedere că scoarţa de frasin posedă puternice proprietăţi tinctoriale, ea poate fi utilizată pentru **vopsirea fibrelor naturale în negru.** Pentru acest lucru vă sînt necesare scoarţă şi calaican (sulfat de fier). Scoarţa se jupoaie de pe ramuri, apoi se introduce într-un vas emailat şi se toarnă apă pînă o acoperă. Se fierbe pînă se obţine o soluţie colorată intens, după care se strecoară. Se lasă puţin la răcit şi se adaugă calaicanul pisat. Se amestecă bine, pentru dizolvare şi omogenizare. Se introduce materialul textil pe care doriţi să-l vopsiţi şi se lasă 24 de ore. Se mai amestecă din cînd în cînd. Se scoate materialul, se limpezeşte şi se usucă la umbră.

Gălbenele

Calendula officinalis, familia *Asteraceae*

Folosite de secole ca remediu eficient în diverse boli, gălbenelele nu şi-au infirmat valoarea nici pînă în ziua de azi, făcînd parte dintre cele mai cunoscute şi utilizate plante din fitoterapia din întreaga lume.

Numele ştiinţific al plantei (*Calendula*) derivă din latinescul *calenda* (prima zi a fiecărei luni) şi se referă la obiceiul pe care romanii îl atribuiau plantei, acela de a înflori la începutul fiecărei luni. Într-adevăr, în zonele sudice, cînd iarna este blîndă, gălbenelele înfloresc în cea mai mare parte a anului. De altfel, italienii le numesc *fiori di ogni mese* (flori de toate lunile).

Legenda spune că Diana, zeiţa pădurii, vînătorii şi a Lunii, a surprins patru nimfe ce-şi disputau aprig şansele de a intra în graţiile fratelui său, Apollo, strălucitorul zeu al Soarelui. Inima aspră şi lipsită de sentimente a Dianei a fost cuprinsă de o asemenea gelozie încît şi-a transformat pe loc însoţitoarele în florile ce poartă astăzi numele de gălbenele. De atunci, se pare, această culoare solară, galbenul, simbolizează pentru toată lumea gelozia.

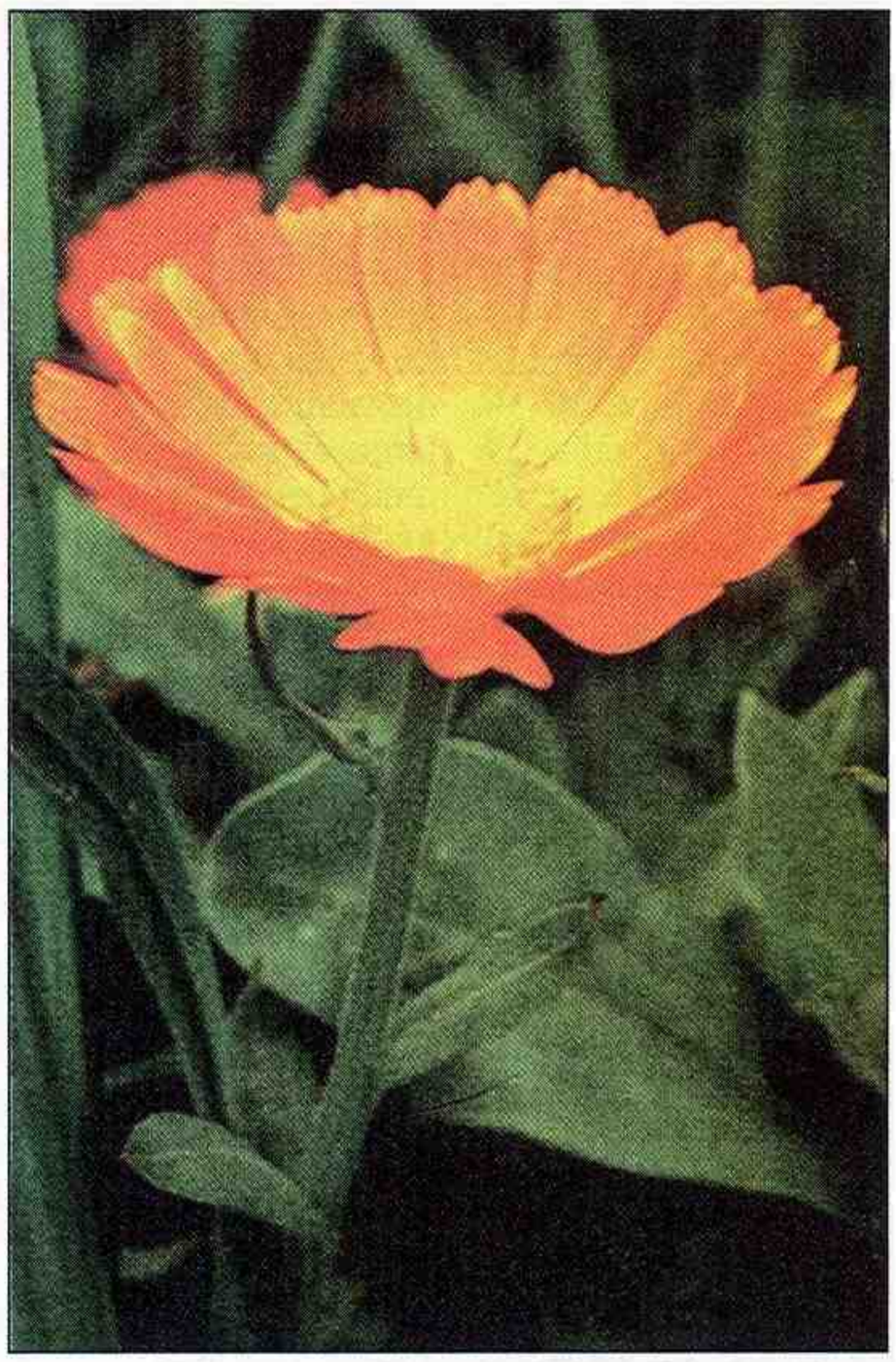
Folosirea gălbenelelor în situaţii critice cunoaşte nenumărate exemple. Astfel, în primul război mondial, chirurgii recurgeau la gălbenele pentru a dezinfecta şi închide rănile soldaţilor. Gălbenelele sînt menţionate ca fiind eficiente şi împotriva cangrenei. Mai mult, abatele Sebastian Kneipp, unul dintre cei mai celebri înaintaşi ai medicinei naturiste, pleda insistent pentru folosirea gălbenelelor în tratamentul ulceraţiilor canceroase. Numeroşi doctori europeni şi-au legat numele de această plantă prin comunicarea succeselor obţinute în tratamentul a diverse afecţiuni: keratoză senilă, ciuperci, abcese, umflături, boli de ficat şi gastrointestinale etc.

În cartea „Sănătate prin farmacia Domnului", Maria Treben ridică planta la rangul cel mai înalt, cel al eficienţei în cazul anumitor forme de cancer.

Petalele acestei flori sînt foarte eficiente în caz de inflamaţii şi iritaţii cutanate, căci proprietăţile lor cicatrizante şi antiseptice împiedică riscurile infecţiilor şi accelerează vindecarea. De asemenea, gălbenelele au acţiune purificatoare şi drenantă sub formă de tinctură şi infuzii în bolile cronice.

ALTE DENUMIRI

Boance, calce, calinică, căldăruşă, cilimică, coconiţe, crăiţe, fetişcă, filimică, floare galbenă, flori oşeneşti, ochiul-boului, ogriştene, roşioară, ruginele, rujinele, ruşuliţe, salomie, sălunină, silinii, stîncuţă, tătăişi, vîzdoage.



CULTIVARE ŞI CULEGERE

Planta este originară din zona sud-europeană (mediteraneană), de unde s-a răspîndit în toată Europa, Asia şi America. În prezent, această plantă se cultivă în toate regiunile cu climă temperată din lume, regăsindu-se şi în nordul Africii sau în Maroc, de pildă, unde creşte din abundenţă. Gălbenelele nu au cerinţe ecologice mari, nu sînt pretenţioase faţă de temperatură şi faţă de umiditate, însă au nevoie de lumină directă. De asemenea, nu sînt pretenţioase nici în privinţa solului, dar cresc bine mai ales pe cele fertile şi profunde. Gălbenelele sînt plante anuale, înalte de 30-70 cm, cu tulpina puternică, ramificată şi păroasă. Frunzele sînt, de asemenea, aspre la pipăit. Florile sînt grupate în capitule terminale mari, pe margini sînt de culoare galben-portocaliu.

UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ **Pentru tratarea inflamaţiilor gastrointestinale, gastritelor hiperacide, ulcerelor gastric şi duodenal, colecistitelor, dischineziei biliare hipotone şi atone, în creşterea secreţiei de bilă a celulelor hepatice, contra hemoroizilor** (antiinflamator hemoroidal, cicatrizant intern) se prepară o infuzie din 2 linguriţe de flori peste care se toarnă o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 de minute, apoi se strecoară. Se bea fracţionat înaintea meselor principale, pe stomacul gol.

■ **Pentru tratarea bolilor de stomac** se recomandă decoctul din 1 linguriţă de flori şi părţi aeriene ale plantei uscate şi mărunţite la 1 l de lapte dulce. Se fierbe pînă scade la o treime, apoi se strecoară. Se bea fracţionat, în timpul unei zile.

■ **Pentru tratarea dismenoreei** (tulburărilor menstruale constînd în menstre neregulate şi dureroase) se recomandă o infuzie din 2 linguriţe flori peste care se toarnă 1 cană cu apă clocotită. Se lasă neacoperită 20 de minute, după care se strecoară. Se bea în cursul unei zile.

■ **Pentru tratarea leucoreei şi a tricomonazei** sînt foarte eficiente spălăturile vaginale cu o infuzie din 2-3 linguri de flori la 1 l de apă clocotită. Se acoperă vasul pentru 30 de minute, apoi se strecoară. Spălăturile se fac de mai multe ori pe zi, dintre care una seara, la culcare.

■ **Pentru tratarea acneei, eczemelor, arsurilor, degerăturilor, rănilor, rănilor purulente, ulceraţiilor** se fac băi locale sau se aplică cataplasme cu o infuzie din flori de gălbenele. Peste 2 linguri de flori se toarnă 250 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 30 de minute, apoi se strecoară. La fel de eficientă este şi tinctura preparată din 20 g flori la 100 ml alcool. Se lasă la macerat 10 zile, apoi se strecoară. Se aplică comprese locale cu 10 ml tinctură diluată cu apă distilată sau cu apă fiartă şi răcită. Are acţiune antiseptică, stimulează circulaţia periferică şi refacerea ţesuturilor.

lie, iar florile centrale sînt tubulare, avînd culoarea galbenă. Florile se închid seara. Înfloresc din primăvară (aprilie-mai), pînă la sfîrşitul lui septembrie. Prin cultură, horticultorii au obţinut multe varietăţi, de la cele cu capitule relativ mici de culoare galben-deschis, pînă la cele de un portocaliu intens şi strălucitor. Întreaga plantă are un miros particular, aromatic, plăcut şi este deosebit de suculentă. Planta se înmulţeşte prin seminţe. Capitulele florale se rup cu mîna, eliminîndu-se codiţele, după ce se ridică roua, cînd uleiul volatil are cea mai mare putere. În măsura în care este posibil, gălbenelele trebuie prelucrate cînd sînt proaspete, obţinîndu-se diverse produse de valoare maximă: tinctură, unguente, ulei medicinal etc. Florile îşi păstrează o bună parte din principiile active şi după uscare; aceasta se face la umbră, pe rame răsfirate, şi trebuie întoarse frecvent. După uscare se elimină florile înnegrite şi se păstrează în săculeţi de pînză sau în pungi de hîrtie.

ştiaţi că...

...englezii foloseau cu sute de ani în urmă în ciorbe şi sosuri petalele uscate de gălbenele? Nemţii, la fel, le includeau în orice mîncare pentru a-i da o savoare particulară, iar italienii sau spaniolii nu uită niciodată să adauge salatelor – şi nu numai – un plus de culoare şi de parfum cu cîteva flori de gălbenele. De altfel, tradiţia coboară în timp pînă la romani, care ornau cu gălbenele mîncărurile servite la banchetele luxoase.

Către sfîrşitul secolului al XVIII-lea, Michel Gérard, deputat în Adunarea Constituantă a Franţei şi cultivator, nota în jurnalul său de călătorii privitor la gălbenele: „În Germania, petalele sale uscate şi păstrate peste iarnă sînt puse în supe, în mîncăruri, în poţiuni medicinale şi alte preparate în asemenea cantităţi, încît în unele băcănii poţi afla butoaie de cîte 200 de litri pline cu gălbenele. Acestea sînt cumpărate cu puţinul de orice cumpărător, căci nici o mîncare nu-i reuşită cu adevărat dacă nu are gălbenele."

PRINCIPALELE EFECTE

- Gălbenelele sînt plante medicinale cu o extraordinară bogăţie şi varietate de principii active, avînd multiple utilizări terapeutice.
- Cu toate că destule surse menţionează că se poate folosi întreaga plantă, valoarea terapeutică maximă o au florile, care conţin: saponozide triterpenice, carotenoide, flavonoide şi glicozide flavonice, ulei volatil, substanţe amare, mucilagii, vitamina C etc.
- Planta are acţiune emenagogă, coleretică, colagogă antispastică, cicatrizantă, antiinflamatoare, bactericidă etc.
- Extern, are bune rezultate în tratamentul plăgilor greu vindecabile, rănilor, înţepăturilor de insecte, degerăturilor, eczemelor, metroragiilor, leucoreei, ulceraţiilor tegumentare, acneei şi arsurilor.
- Au mai fost semnalate proprietăţi antivirale, antitumorale şi estrogene.
- Planta este folosită intern în dischinezii biliare, ulcer gastric şi duodenal, dismenoree, enterocolite, hemoroizi, provoacă apariţia fluxului menstrual întîrziat.

PĂRŢI UTILIZATE

Flori uscate

Florile se folosesc la prepararea infuziilor cu proprietăţi terapeutice.

Petale uscate

Culoarea galbenă a petalelor evidenţiază un conţinut bogat în principii active.

Flori proaspete

***Florile** se recoltează cu mîna, prin rupere. Se separă petalele pentru prepararea a diferite produse.*

MODALITĂŢI DE PREPARARE

***Infuzia.** În caz de micoze cronice se bea cîte 1 ceaşcă de ceai de 3 ori pe zi.*

***Crema** este uşor de preparat. Se aplică pe arsuri sau răni.*

***Unguentul** se aplică de 3 ori pe zi pe arsurile superficiale.*

***Infuzia combinată cu ulei esenţial.** În cazul pielii uscate şi iritate se aplică pe zona cu probleme de 2-3 ori pe zi.*

***Tinctura.** Contra eczemelor se iau 30 de picături de 3 ori pe zi, cu apă.*

cosmetică

Calmante, antiinflamatoare şi cicatrizante, gălbenelele sînt mari favorite ale producătorilor de specialităţi cosmetice: loţiuni pentru faţă, unguente, şampoane, săpunuri, extracte hidro-alcoolice, produse antialergice etc.

Produsele cosmetice pe bază de gălbenele sînt uşor de găsit, dar şi uşor de preparat, cel puţin reţetele de bază: unguent, ulei, vin şi tinctură de gălbenele.

De asemenea, baia de gălbenele, un tonic corporal ideal, se face prin adăugarea a 2 căni de decoct în cada de baie, ceea ce va stimula funcţiile pielii şi va produce relaxare musculară.

În cazul unor eczeme (inclusiv pe cap) se spală mai întîi pielea cu infuzie, apoi se fac masaje uşoare cu ulei de gălbenele.

Dacă loţiunea de gălbenele, prin efectul astringent, poate ajuta la uscarea tenului gras, infuzia de gălbenele preparată în casă din 5 linguri de flori opărite cu 200 ml apă este indicată pentru hrănirea şi echilibrarea tenurilor prea uscate (prin spălări frecvente).

Tinctura de gălbenele (10 ml tinctură în 100 ml apă distilată) este dezinfectantă şi antiinflamatoare, utilă în cazul pleoapelor obosite (se aplică comprese), în conjunctivite sau blefarite (prin spălături şi instilaţii oculare).

Hamei

Humulus lupulus, familia *Cannabaceae*

Hameiul are un gust amar (bine cunoscut băutorilor de bere), care explică într-un fel proprietăţile sale digestive. Datorită acţiunii sale sedative, hameiul este un preţios remediu împotriva insomniilor şi stărilor anxioase. Înainte de a fi utilizat la fabricarea berii în secolul al XVI-lea, era considerat o „iarbă rea", care „punea oamenii în pericol".

Conurile femele sînt folosite în industria berii, dar au o importanţă deosebită şi în medicină datorită substanţelor amare, răşinilor, uleiului eteric şi taninului pe care le conţin.

ALTE DENUMIRI

Amei, cumulău, curpăn, hamei sălbatec, himei, măiugă, mălugă, mei, mulugă, peste pădure, tofolean, vînă de hamei, viţă de hamei.

CULTIVARE ŞI CULEGERE

Originar din Europa şi Asia, hameiul poate fi întîlnit căţărat pe arbori, la marginea pădurilor, în zăvoaie, lunci, tufişuri, garduri, de-a lungul rîurilor, de la cîmpie pînă la altitudinea de 1000 m. Luat în cultură abia la începutul secolului VIII, mult timp a fost colectat din flora spontană. Dezvoltarea culturii de hamei a luat amploare în secolele XIV şi XV în Boemia şi Bavaria. În România a fost introdus la sfîrşitul secolului XIX. Preferă regiunile cu precipitaţii bogate ce imprimă mediului un caracter răcoros. Seceta şi excesul de umiditate îi sînt dăunătoare. Se dezvoltă foarte bine pe soluri cu textură mijlocie, profunde, permeabile, bogate în calciu.

Înfloreşte din iulie pînă în august. În scopuri medicinale, conurile formelor sălbatică şi cultivată se recoltează în lunile august-septembrie, pe vreme frumoasă, numai după ora 10. La recoltare, culoarea conurilor trebuie să fie verde. Se usucă la umbră, într-un singur strat. Uscarea artificială se face la 40-50°C. Se păstrează în baloţi presaţi. Perii glandulari de pe bracteele conurilor femele se recoltează după uscare. Plantele masculine lipsesc în plantaţii. Conurile uscate se întind pe o pînză şi se bat, pentru desprinderea lor. Se prezintă sub formă de pulbere aglutinată, lipicioasă. Produsul se păstrează la loc uscat,

sfaturi practice

Pentru tratarea insomniei, în special în cazul persoanelor vîrstnice, este deosebit de eficientă caşa de hamei.

Se fierb timp de 20-30 de minute în 100 ml apă puţin sărată 100 g rădăcini de hamei, bine spălate şi tocate mărunt. Se face o infuzie scurtă (5 minute) din 1 linguriţă de conuri opărite cu 200 ml lapte clocotit. Se strecoară infuzia în lapte şi se adaugă decoctul de rădăcini, lăsînd să fiarbă încă 10 minute. (Dacă nu agreaţi sarea ori vă este contraindicată, o puteţi înlocui cu puţină miere.) Consumaţi caşa astfel obţinută la masa de seară, cu o oră înainte de culcare.

UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ **Pentru stimularea poftei de mîncare, precum şi în tratarea tuberculozei** se prepară o infuzie din 1 lingură de conuri mărunţite la 1 cană cu apă clocotită. Se lasă vasul acoperit timp de 10-15 minute, apoi se strecoară. Se bea 1 cană pe zi, cu 25-30 de minute înainte de masă. Pentru tratarea tuberculozei, se beau 2 căni pe zi, timp îndelungat.

■ **În rezolvarea problemelor digestive** se recomandă infuzia din 1 lingură de conuri uscate mărunţite la 1 cană de apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute, apoi se strecoară. Se bea cîte 1 cană, după mesele principale.

■ **Afecţiunile renale** se tratează cu infuzie concentrată din 2 linguri de conuri mărunţite la 1/2 l apă clocotită. Timpul de infuzare este de 15-20 de minute. Întreaga cantitate se bea într-o singură zi, în 2-3 reprize. Această infuzie are şi **efect sedativ.**

■ **În insomnii** este eficientă infuzia din 1 lingură conuri uscate şi mărunţite la 1 cană cu apă clocotită. Se lasă la infuzat 10-15 minute. Se bea după ce în prealabil a fost strecurată, întreaga cantitate seara, la culcare.

■ **Pentru tratarea problemelor de ordin sexual** (excitaţiile sexuale, eliminarea poluţiilor nocturne la tineri, starea de erecţie prelungită anormal, dureroasă, neurmată de ejaculare, oprirea eliminării de spermă pe uretră în afara actului sexual, combaterea onaniei), precum şi **în vindecarea acneei** se recomandă infuzia din 3 g de conuri uscate şi mărunţite la 1 cană cu apă în clocot. Se lasă vasul acoperit 15-20 de minute, apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni de ceai pe zi. Tratamentul anafrodiziac se mai practică şi prin folosirea unui săculeţ de tifon, în care se pun 50 g conuri verzi. Săculeţul se aşază seara, pe pernă în dreptul nasului. Conurile se schimbă la 10-15 zile.

■ **În tratarea gutei** se foloseşte infuzia din 1 lingură de conuri uscate la 1 cană cu apă în clocot. Se lasă acoperită 15-20 de minute, apoi se strecoară. Se beau 2 căni de ceai pe zi.

■ Extern, ca adjuvant, **în tratarea vaginitei,** provocată de *Trichomonas vaginalis,* se fac spălături vaginale cu irigatorul, din care ultima seara, înainte de culcare, cu infuzie din 5-6 linguri de conuri uscate şi mărunţite la 1 cană cu apă clocotită.

■ Tot extern, **în tratarea acneei,** se recomandă tamponarea tenului cu infuzie din 1 lingură de conuri uscate şi mărunţite la 100 ml de apă.

■ **În cura de combatere a alcoolismului** este eficientă tinctura preparată dintr-un amestec în părţi egale de rădăcină de valeriană, conuri de hamei şi talpa-gîştei. La 100 ml de alcool de 70° se pun 20 g din acest amestec. Se lasă 8 zile la macerat. După filtrare, se pot lua cîte 20-30 de picături din această tinctură compusă, de 3 ori pe zi, timp nelimitat.

în absenţa luminii, în caz contrar, principiile active se degradează. Fructele de hamei (conurile femele) conţin uleiuri eterice, răşini, tanin şi săruri minerale. Aceste principii active fac ca planta să fie larg utilizată în terapie.

PRINCIPALELE EFECTE

■ Conurile femele au utilizare terapeutică în medicina umană.

■ Posedă principii active cu acţiune sedativă, anafrodiziacă, antibacteriană, antispastică, tonic amară.

■ Se recomandă intern în tratamentul insomniilor, gastropatiilor de natură nervoasă, nevrozelor sexuale, afecţiunilor renale, gutei, ca anafrodiziac pentru bărbaţi.

■ Extern este bun în caz de vulvovaginite şi tricomonaze.

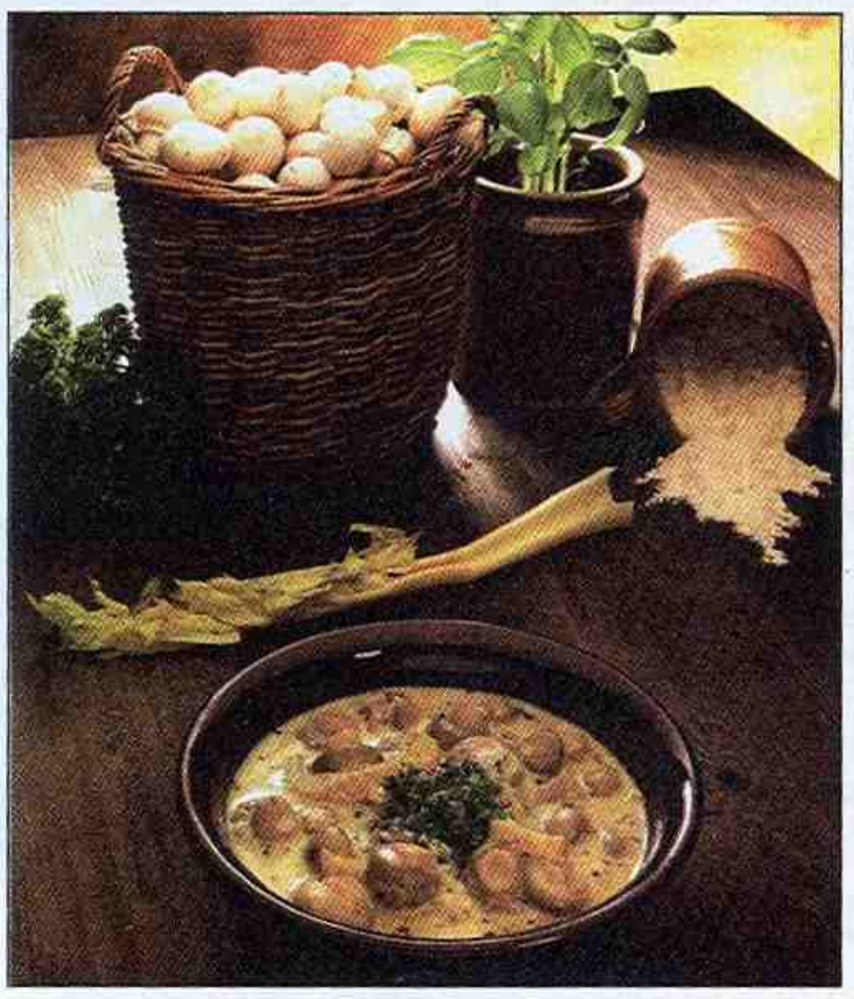
■ Primăvara, consumarea vîrfurilor fragede ale lăstarilor, în stare crudă sau fiartă sau sub formă de salate, are efectul unui laxativ uşor.

GASTRONOMIE

Vîrfurile fragede ale lăstarilor se pot consuma primăvara, fierte sau crude, sub formă de salate. În locurile unde se cultivă, lăstarii se mai folosesc la prepararea ciorbelor, salatelor asezonate cu sos de vinegretă, sub formă de sote cu pesmet.

■ Supă cu hamei

Se spală 200 g verdeţuri (lăstari fragezi de hamei, frunze de urzică, frunze de pătlagină, frunze de bănuţei, frunze de coada-şoricelului, frunze de zmeur sau mur, în proporţii aproximativ egale). Se taie mărunt 1 ceapă şi se înăbuşă în 15 g margarină, împreună cu verdeţurile tocate mărunt. Se adaugă 1/4 l supă de zarzavat ori apă, fulgi de ovăz şi 50 g cartofi daţi pe răzătoare. Se fierbe. Se potriveşte de sare. Se adaugă 2-3 linguri de lapte sau smîntînă. Se aromatizează cu busuioc.



■ Garnitură de hamei cu ciuperci

Pentru prepararea acestei garnituri sînt necesare următoarele ingrediente: 300 g bulion, 1 ceapă mijlocie (100 g), 150 g ciuperci proaspete (sau 30 g uscate), 1 linguriţă margarină solidă, 1 linguriţă unt, 50 ml vin sec, 4 linguri (cu vîrf) conuri uscate de hamei, sare, piper. Faceţi o infuzie din hamei şi 100 ml apă clocotită. După ce se limpezeşte, strecuraţi şi lăsaţi-o acoperită. Căliţi ciupercile spălate bine timp de 5 minute în margarină (sau unt proaspăt), împreună cu ceapa dată pe răzătoarea mare. Stingeţi cu bulionul şi lăsaţi să fiarbă 15 minute împreună cu infuzia de hamei, vinul, untul şi puţină sare. Aromaţi cu un praf de piper. Dincolo de gustul său original şi savuros, această garnitură este ideală pentru fripturile mai grele, mai ales cele de vînat, berbec şi porc.

PĂRŢI UTILIZATE

Tijele *pot atinge 4 m înălţime şi se termină cu conuri.*

La recoltare, culoarea conurilor trebuie să fie verde. Se usucă la umbră, într-un singur strat.

Conuri uscate

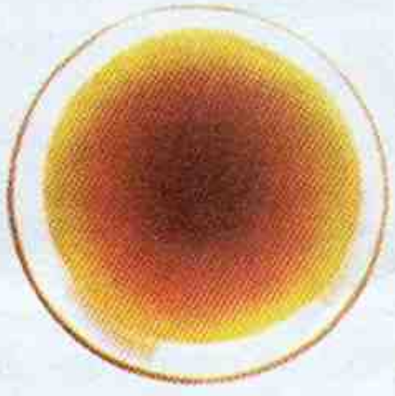
Conuri verzi

Conurile pot fi folosite fie proaspete, fie uscate. Mai des se folosesc cele uscate, datorită acţiunii lor sedative şi tonic amare.

MODALITĂŢI DE PREPARARE

Atenţie! *Nu utilizaţi hameiul în caz de stări depresive.*

Infuzie. *Împotriva insomniei beţi 1 ceaşcă seara, înainte de culcare.*



Tinctura. *În caz de anxietate luaţi 20 de picături diluate într-un pahar cu apă, de 3 ori pe zi. În caz de migrene sau digestie dificilă luaţi 10 picături cu apă de 5 ori pe zi.*

Comprimate. *Se folosesc, de asemenea, în caz de insomnii, dar sînt utile şi împotriva stresului.*

Gelulele. *Pentru a stimula pofta de mîncare luaţi o gelulă de 500 mg de 3 ori pe zi, înainte de mesele principale.*

Iarbă mare

Inula helenium, familia *Asteraceae*

Legenda spune că denumirea latinească a plantei (*helenium*) provine de la soţia regelui Menelau, Elena din Troia, care purta, în ziua în care a fost răpită de Paris, un buchet de flori de iarbă mare. S-a impus în practica fitoterapeutică fiind o plantă cu proprietăţi tonic-amare. Rădăcina ei este folosită mai ales în tratarea bronşitelor cronice, dar şi a altor maladii pulmonare.

ALTE DENUMIRI

Alaut, bruscălan, lăcrămile-Elenei, ochiul-boului, smîntînică, iarbă neagră, omag, holman etc.

CULTIVARE ŞI CULEGERE

Este o plantă originară din Europa de Sud-Est şi Asia Occidentală. Se cultivă pentru calităţile ei medicinale, dar şi ca plantă ornamentală.

Se înmulţeşte prin plantarea seminţelor (primăvara) sau prin divizarea rădăcinilor. Preferă solurile umede din fîneţe, zăvoaie, lunci, livezi, vii din regiunea dealurilor şi regiunea montană inferioară. Înfloreşte din iunie pînă în septembrie.

În scop fitoterapeutic se recoltează cu lopata rădăcina, toamna (din septembrie pînă în noiembrie), la 2-3 ani de la cultivare. După ce a fost spălată şi curăţată de părţile aeriene şi rădăcinile seci, se taie în fragmente de 10-15 cm (cele groase se despică, apoi se fac rondele de aproximativ 1 cm) şi se usucă la soare sau artificial, la o temperatură de maximum 35°C. Planta degajă o aromă suavă şi are gustul acru-amar.

PRINCIPALELE EFECTE

- Principiile active ale rădăcinii conferă proprietăţi coleretice, colagoge, diuretice, antiinflamatorii, antihelmintice.
- Helenina şi uleiul volatil modifică secreţiile bronşice, acţionînd ca expectorant şi spasmolitic.
- Principiile amare ale lactonelor conferă proprietăţi general-tonice.
- Ca diuretic favorizează eliminarea apei, azotaţilor şi clorurilor.
- Are acţiune antibiotică, în special asupra bacilului Koch.
- Proprietăţi antiinflamatorii în congestii hepatice, colecistite, litiază biliară şi renală, oligurie, artrite etc.
- Este indicată în anemii şi afecţiuni cronice ale aparatului urinar.

UTILIZĂRI TERAPEUTICE

- **Pentru tratarea bronşitei, astmului bronşic, tusei de diverse etiologii, afecţiunilor cronice ale aparatului urinar, gutei, dischineziei biliare** se prepară un decoct din 4 linguri de rădăcină mărunţită la 1 cană cu apă. Se fierbe 15-20 de minute, apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri de ceai pe zi.
- **Ca adjuvant, în tratamentul gutei, alergiilor, ascaridiozei,** se recomandă decoctul din 3 linguri de pulbere de rădăcină la 200 ml apă. Se fierbe 15-20 de minute, apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.
- **Anemia, tusea, reumatismul, leucoreea** răspund la tratamentul cu decoct din 2 linguri de pulbere de rădăcină la 1 l de apă. Se fierbe 15-20 de minute, apoi se strecoară. Se beau 3-4 căni pe zi.
- În plus, **ca adjuvant în tratamentul spondilitei anchilozante, în dischinezie biliară hipotonă şi atonă, precum şi în cazul eczemelor,** se recomandă decoctul din 20 g plantă la 200 ml apă rece. Se fierbe 15-20 de minute, apoi se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.
- **Pentru tratarea bolilor vezicii urinare şi calmarea tusei** se bea în fiecare zi cîte un păhărel de vin de iarbă mare preparat astfel: Într-un litru de vin natural (de preferinţă alb) se pun 8 linguri de pulbere de rădăcină de iarbă mare. Se lasă 8-10 zile la macerat, la temperatura camerei. Sticla se agită zilnic. Se strecoară şi se păstrează într-o sticlă închisă la culoare.
- **Ca antitusiv, în stări postgripale,** se recomandă pulberea de rădăcină. Se iau cîte 1-2 linguriţe pe zi.
- Decoctul din 3-4 linguri de pulbere de rădăcină la 200 ml apă are **acţiune sedativă.** Amestecul se fierbe 15-20 de minute, apoi se strecoară. Se beau 2-3 linguriţe seara, cu 1 oră înainte de culcare.
- Extern, decoctul pregătit din 3-4 linguri de pulbere de rădăcină de plantă la 200 ml apă se foloseşte sub formă de comprese locale, în **tratarea eczemelor, rănilor purulente, ulceraţiilor, ulcerelor varicoase, reumatismului.**
- **Pentru tratarea rîiei (scabiei)** se prepară o alifie din părţi egale de pulbere de rădăcină şi untură de porc. Se amestecă bine, pînă cînd pasta devine omogenă. Cu această alifie se ung părţile afectate.
- În scop cosmetic, **pentru împiedicarea căderii părului şi stimularea creşterii lui,** se prepară un decoct din 8 linguri de pulbere de rădăcină la 1 l apă. Se fierbe, apoi se strecoară. Se clăteşte părul după spălare, care se face cel puţin o dată pe săptămînă.

Ienupăr

Juniperus communis, familia *Cupressaceae*

Acest arbust conifer răşinos este cunoscut mai ales datorită „fructelor" sale (corect numite galbule) din care, prin fermentare şi distilare, se fabrică ginul şi pe care gospodinele le folosesc uscate, sub numele de enibahar, la aromatizarea murăturilor, lichiorurilor şi conservelor de carne. Însă, în afara acestor calităţi, galbulele şi uneori frunzele de ienupăr au şi virtuţi curative.

ALTE DENUMIRI

Anaperi, archiş, boabe de brad, brădişor, bradul-ciumei, butimoacă, cetină, feniar, ghimpăr, globurău, helimoacă, ialovăţ, ienuper, inibahar, jneapăn, molete, şinap, şolovăţ, turtel etc.

CULTIVARE ŞI CULEGERE

Ienupărul poate fi întîlnit în întreg Lanţul Carpatic, între 700 şi 1500 m altitudine, iar în Munţii Apuseni, Podişul Transilvaniei şi Munţii Rodnei este prezent chiar şi la înălţimi mai mici (peste 200 m). Rezistent la ger şi secetă, nepretenţios faţă de sol, acest conifer preferă locuri luminoase, aerisite, umede şi nepoluate. Înfloreşte în lunilie aprilie-mai. Maturizarea se produce la 2-3 ani. Seminţele, cîte 3, au culoarea brună. Galbulele, de culoare neagră-albăstrui cînd sînt coapte, pot fi culese din luna octombrie pînă în decembrie, prin scuturarea uşoară a ramurilor arborelui, sub care se aşază o prelată. După îndepărtarea impurităţilor se usucă natural, în strat subţire. Galbulele se răscolesc la 2-3 zile, pentru a se aerisi.

PRINCIPALELE EFECTE

- Principiile active ale galbulelor au acţiune diuretică, sudorifică, expectorantă, antitusivă, antispastică, stomahică etc.
- Se utilizează mai ales ca diuretic, antiseptic al căilor urinare şi balsamic.
- Se recomandă celor ce suferă de artroză, tendopatie.
- Sucul concentrat se prescrie copiilor ca tonic, în angine şi răceli.

Atenţie! Administrarea îndelungată provoacă iritaţii renale care în primă fază conduc la albuminurie. Ienupărul nu se prescrie în nefrită acută şi cronică şi în nefroză, deoarece provoacă hematurie şi chiar hemoragii intestinale. De asemenea, intern, orice tratament cu această plantă poate provoca femeilor însărcinate avortul (din cauza contracţiilor uterine pe care le generează) şi poate produce efecte secundare toxice. Nici o cură cu preparate de ienupăr nu se ţine mai mult de 6 săptămîni!

UTILIZĂRI TERAPEUTICE

- **Pentru tratarea bronşitelor cronice, enteritelor şi enterocolitelor** se prepară o infuzie din 2 linguriţe frunze peste care se toarnă 1 cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute, apoi se strecoară. Se beau 4 linguri pe zi.
- Ca adjuvant **în tratarea diabetului, acneei şi eczemelor,** foarte bună este o infuzie din 1 linguriţă de galbule uscate la 1 cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 de minute, după care se strecoară. Cantitatea se bea pe parcursul unei zile, în mai multe reprize.
- **Pentru litiază vezicală, afecţiuni pectorale şi reumatism** se prepară o infuzie ca mai sus, cu singurele diferenţe că se pun 2 linguriţe de galbule în loc de 1 şi că se beau cîte 4 linguri pe zi, la intervale egale.
- **Pentru tratarea hepatitei epidemice** se face o infuzie sau decoct din 2 linguriţe mlădiţe tinere la 1 cană apă. Se bea într-o zi, cîte 1 lingură din oră în oră.
- **Pentru tratarea gutei** se recomandă un decoct slab (10-20 galbule la 1 l apă), din care se beau 2-3 căni pe zi sau o infuzie concentrată (3-4 linguri galbule la 1 cană), din care se iau 3-4 linguri pe zi.
- Ca adjuvant **pentru tratarea reumatismului** se recomandă să se adauge în apa de baie un decoct preparat din 100 g galbule la 1 l de apă.
- Tot extern, **pentru tratarea nevralgiilor,** se fac fricţiuni cu ulei de ienupăr (soluţie 1% în alcool) extras din boabe.
- **Pentru tratarea guturaiului,** foarte bune sînt inhalaţiile cu un ceai obţinut din 2 linguriţe galbule la 1 cană de apă. Se inspiră aburul emanat.

sfaturi practice

Edemele sînt cauzate de existenţa în ţesuturi a unei cantităţi prea mari de lichid şi apar în anumite boli (de inimă, de ficat, de rinichi), din cauza unui regim alimentar dezechilibrat, de exemplu. **Împotriva edemelor** – de orice natură ar fi ele – foarte bune sînt următoarele 2 ceaiuri cu fructe (galbule) de ienupăr.

Decoct: Fierbeţi 10-20 fructe uscate în 1 l apă. Beţi 2 căni pe zi. O cură de 4 săptămîni, primăvara, face adevărate minuni, purificîndu-vă organismul.

Infuzie: Puneţi 2 linguriţe de fructe uscate la 250 ml apă. Beţi 3-4 linguri de-a lungul unei zile. **Atenţie!** Durata unei cure nu trebuie să depăşească mai mult de 6 săptămîni, deoarece poate avea efecte secundare toxice.

Pentru tratarea hidropiziei (acumularea de lichid seros în unele ţesuturi ale organismului, cum ar fi pleură, pericard, peritoneu, articulaţii) este eficientă infuzia din 1 linguriţă galbule la 1 cană cu apă. Întreaga cantitate se bea în mai multe reprize, pe parcursul unei zile.

Lămîie

Citrus limon, familia *Rutaceae*

Lămîia este un remediu natural major, un adevărat aliment-medicament dotat cu numeroase virtuţi curative. Conţinutul ridicat de vitamina C (50-80 mg/100 g) favorizează rezistenţa organismului la infecţii, făcînd din lămîie un aliat de bază în tratarea guturaiului şi gripelor. Se consumă, preventiv, în caz de gastrită, probleme circulatorii, gută, obezitate şi arterioscleroză (îngroşarea pereţilor arteriali).

ALTE DENUMIRI

Alămîi, chitră, lemonie, măr de ţitron etc.

CULTIVARE ŞI CULEGERE

Lămîiul este originar din India. Se cultivă în Europa de la jumătatea secolului al XV-lea, şi astăzi este răspîndit în toate regiunile cu climă mediteraneană şi subtropicală din lume.

Se înmulţeşte prin seminţe, care se cultivă primăvara, într-un sol bine drenat şi expus la soare. Fructele se recoltează iarna, cînd conţinutul de vitamina C este maxim.

Coaja se păstrează de la lămîile consumate şi se usucă (fie întreagă, fie rasă) în camere bine aerisite. Se păstrează în pungi de hîrtie.

PRINCIPALELE EFECTE

■ Principiile active ale pulpei îi conferă următoarele proprietăţi în uz intern: bactericid, febrifug, tonic al sistemului nervos, tonic cardiac, diuretic, alcalinizant, antireumatismal, antiartritic, remineralizant, hemostatic, vermifug.

■ Sărurile minerale (mai ales de calciu şi potasiu) ce intră în compoziţia lămîii fac ca acest fruct să se înscrie în categoria alimentelor alcaline, fiind util în combaterea acidităţii gastrice şi a ulcerului.

■ Coaja (policarpul) este recunoscută pentru proprietăţile sale tonifiante şi carminative. De asemenea, este des folosită în gastronomie.

■ Seminţele au utilizări terapeutice în combaterea febrei şi a viermilor intestinali.

cosmetică

În acest domeniu, lămîia este folosită atît în prepararea a diferite produse, precum şi în stare naturală, fiind deosebit de eficientă.

■ **Purificator natural.** Sucul de lămîie are efect astringent şi antiseptic, fiind recomandat mai ales persoanelor care au pielea grasă. Aplicarea pe ten în fiecare dimineaţă şi seară a unor loţiuni care conţin suc de lămîie va înlătura aspectul unsuros al pielii.

■ **Redă strălucirea părului.** Datorită acizilor conţinuţi, lămîia grăbeşte înnoirea celulelor. Sucul de lămîie adăugat în apa cu care vă clătiţi vă va face părul strălucitor şi suplu.

■ **Tonic de excepţie.** După o zi obositoare, sucul de lămîie vă poate reda tonusul. Lăsaţi să se evapore cîteva picături de suc proaspăt sau de esenţă de lămîie în lampa de aromaterapie şi veţi constata aproape imediat efectele binefăcătoare.

■ **Eficient în îngrijirea tegumentelor.** Pentru catifelarea pielii mîinilor, masaţi-vă în fiecare seară cu un preparat obţinut din suc de lămîie, glicerină şi apă de colonie, amestecate în părţi egale.

UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ Uleiul esenţial de lămîie e **antiseptic şi antibacterian.** Flavonoidele pe care le conţine lămîia **întăresc pereţii interni ai vaselor sangvine şi favorizează dispariţia varicelor şi resorbţia hematoamelor.**

■ **Pentru calmarea crizelor hepatobiliare** se consumă un decoct din 1 lămîie stoarsă şi tăiată mărunt. Se pun bucăţelele la 300 ml apă. Se fierbe într-un vas acoperit timp de 20 minute. Se strecoară, se îndulceşte, apoi se adaugă sucul stors. Se bea întreaga cantitate.

■ **Pentru combaterea oxiurilor** se zdrobesc 2 linguriţe de sîmburi şi se amestecă cu miere. Se ia întreaga cantitate dimineaţa, pe stomacul gol. Tratamentul durează 5-7 zile.

■ **Pentru accelerarea sudării oaselor fracturate şi combaterea carenţei de calciu** se iau 3 linguriţe pe zi dintr-un macerat obţinut din coji de ouă lăsate în suc de lămîie timp de 7 zile.

■ Sucul de lămîie e excelent în **tratamentul guturaiului, gripei şi infecţiilor pulmonare.** Contra guturaiului, amestecaţi 20 ml suc de lămîie cu 50 ml apă caldă şi cu 1 căţel de usturoi pisat. Beţi de 3 ori pe zi. Este, de asemenea, un **tonic al ficatului şi pancreasului, combate aciditatea gastrică, ulcerul, artrita şi reumatismul.**

■ În uz extern, în gargarisme, sucul de lămîie **înlătură durerea de gît, gingivitele şi aftele bucale.**

■ Sucul de lămîie este folosit şi în **tratamentul acneei, înţepăturilor de insecte, arsurilor solare.** Se aplică pe zona afectată cîteva picături de suc proaspăt de lămîie, o dată la 1 oră.

■ **Pentru tratarea obezităţii şi a altor tulburări de metabolism** se recomandă cura de lămîi sub diferite forme: suc, limonadă, salată, preparate culinare. Se începe cu 1 lămîie pe zi, apoi se creşte cantitatea în mod progresiv, cu cîte 1 zilnic, pînă cînd, în a zecea zi, se va ajunge la 10 lămîi. Din a unsprezecea zi se descreşte progresiv.

■ **Pentru tratarea negilor** se fac badijonări de 2 ori pe zi cu oţet medicinal, obţinut din coaja a 2 lămîi lăsate 8 zile la macerat în 200 ml oţet de mere sau de vin alb.

■ **Pentru a reda şi menţine strălucirea danturii** spălaţi-vă o dată pe săptămînă pe dinţi cu suc de lămîie.

■ **Pentru calmarea durerilor provocate de otită** picuraţi cîteva picături de suc proaspăt de lămîie în canalul auditiv.

■ **Pentru tratarea sinuzitei** puneţi cîteva picături de suc de lămîie în nări de cîteva ori pe zi.

■ **Pentru a opri hemoragiile nazale** introduceţi în nara din care curge sînge un tampon de vată îmbibat cu suc de lămîie.

Lemn dulce

Glycyrrhiza glabra, familia *Fabaceae*

Acest subarbust peren se constituie într-un antiinflamator puternic, ce este foarte eficient în tratarea artritei şi aftelor. În antichitate, Teophrast îl recomanda împotriva bolilor de piept. Utilizat de milenii în fitoterapie, lemnul dulce se cultivă şi la noi în ţară, în special în zona sudică.

ALTE DENUMIRI

Dulcişor, iarbă dulce, rădăcină dulce, reglisă etc.

CULTIVARE ŞI CULEGERE

Este răspîndit în sudul Europei, în Asia Mică şi în Africa. Creşte rar în stare sălbatică. Preferă regiunile joase, în special albiile de rîu secate şi buruienişurile. Se cultivă primăvara, prin plantarea rădăcinilor divizate. Vegetează pe soluri uşoare sau mijlocii, nisipoase sau nisipo-lutoase, umede, fără apă stagnantă. Specie de lumină, suportă însă şi semiumbra. Cere temperatură ridicată şi locuri ferite de vînturi puternice. La noi în ţară se cultivă în sud, ca plantă medicinală. Înfloreşte din iunie pînă în iulie. Rizomul şi rădăcinile se recoltează primăvara, înainte de înflorire, şi toamna, după căderea frunzelor, numai de la plantele de peste 3 ani. Se spală bine sub jet de apă, pentru a nu se pierde substanţele active, apoi se zvîntă, după care se acoperă cu paie sau stuf. La 2-3 zile se vîntură, pentru a nu se mucegăi, apoi se acoperă din nou. Se păstrează 10-15 zile, apoi se taie în bucăţi şi se usucă la soare în straturi subţiri.

PRINCIPALELE EFECTE

■ Rizomul şi rădăcinile plantei au utilizări terapeutice largi atît în medicina umană, cît şi în cea veterinară.

■ Preparatele totale au acţiune expectorantă, antispastică, diuretică, antiinflamatoare, laxativă sau purgativă (în funcţie de doză), fluidifiantă a secreţiilor traheo-bronhice şi antidismenoreică.

■ Flavonoidele din compoziţia sa au acţiune diuretică şi antispasmodică.

■ Acidul gliceric pe care îl conţine influenţează echilibrul ionic, corectînd eliminările urinare de sodiu, potasiu şi clor. De asemenea, are acţiune antiinflamatoare şi antiulceroasă.

■ Complexul de principii active pe care le conţine lemnul dulce face ca planta să fie utilizată în dismenoree, afecţiuni ale aparatului respirator, dispepsii de fermentaţie etc.

■ Rădăcina şi rizomul se folosesc pentru îndulcirea artificială a ceaiului, precum şi la ameliorarea gustului neplăcut al unor medicamente. **Atenţie** însă, este total contraindicat hipertensivilor!

■ Intră în compoziţia ceaiului antireumatic şi a celui laxativ. De asemenea, în amestec cu aspirina are acţiune antiinflamatorie şi analgezică.

UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ **Pentru tratarea artritei, dismenoreei, ulcerului gastroduodenal, litiazei renale şi biliare** se prepară o infuzie din 1 linguriţă de pulbere de rădăcină peste care se toarnă 1 cană cu apă clocotită. Se acoperă vasul pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se beau 3 căni de ceai pe zi.

■ **În problemele gastrice (gastrite hiperacide, ulcer gastric), tuse de diverse etiologii, bronşite** se recomandă maceratul la rece din 1/2-1 linguriţă de pulbere de rădăcină la 1 cană cu apă. Se lasă 1-2 ore, apoi se strecoară. Se bea întreaga cantitate în cursul unei zile. Cura durează 1-2 luni, mai ales toamna şi primăvara.

■ **În combaterea constipaţiei** se pot lua 1-3 g pe zi de pulbere de rădăcină sau se bea o infuzie, preparată din 1/2 linguriţă pulbere de rădăcină peste care se toarnă 1 cană cu apă clocotită. Se lasă la infuzat 15-20 de minute, apoi se strecoară.

■ **Pentru calmarea crizelor de ulcer şi în gastrite** se iau 3 linguriţe pe zi de pastă pregătită din 100 g pulbere de rădăcină cu 50 ml de apă. Se amestecă bine. Are acţiune antispasmodică.

■ **Tusea, bronşita, laringita, traheita** se tratează cu decoct din 1 linguriţă de pulbere de rădăcină la 250 ml apă. Se fierbe 5-10 minute la foc moale. Se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi. Ceaiul este contraindicat hipertensivilor.

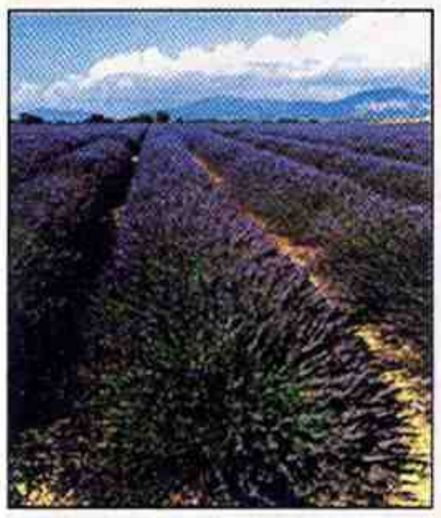
■ Extern, **în tratarea afecţiunilor bucale,** se clăteşte gura sau se face gargară cu decoct din 15-20 g plantă la 100 ml apă. Se fierbe 5 minute la foc moale, apoi se lasă vasul acoperit pentru 15 minute.

recomandări de altădată

În lucrarea „Cartea satului – un îndreptar casnic al sănătăţii cu sfaturi pentru boale şi întîmplări rele", apărută în 1920, este recomandat lemnul dulce în „potolire a tusei şi pentru a ajuta ieşirea afară. Trebuie să fierbem 25 g rădăcină la 500 g apă, timp de 2 ceasuri. Şi mai bună băutură este plămada de rădăcină în apă rece, 12 ceasuri. Lemnul dulce se găseşte şi pe la băcănii sub formă de candel negru, pe care îl mănîncă copiii ca leac împotriva tusei. Candelul negru nu este decît suc uscat de lemn dulce turnat în chip de bastonaşe."

Levănţică

Lavandula angustifolia, familia *Lamiaceae*



Levănţica este o plantă cu proprietăţi calmante, cunoscută şi utilizată încă din antichitate mai ales datorită parfumului ei delicat, însă şi pentru virtuţile terapeutice. Uleiul esenţial de levănţică, fiind foarte pur, este mult mai apreciat decît cel extras din alte specii de plante aromatice. Levănţica se recomandă atît în caz de nervozitate, cît şi pentru uşurarea migrenelor şi a durerilor de cap în general. Industrial, uleiul de levănţică este folosit pentru corectarea aromelor unguentelor şi cremelor medicinale, precum şi în parfumerie şi cosmetică, pentru obţinerea unei game largi de ape de colonie, detergenţi şi săpunuri. De asemenea, este folosit şi în industria porţelanurilor, pentru realizarea unor picturi manuale.

Acest semiarbust are o longevitate de 20-30 de ani, ceea ce face ca în unele zone să fie cultivat pe plantaţii.

ALTE DENUMIRI

Aspic, levand, livant, spichinel.

CULTIVARE ŞI CULEGERE

Originară din vestul bazinului mediteranean, levănţica este în prezent cultivată pretutindeni în lume ca plantă medicinală sau pentru parfumul ei deosebit. Florile se culeg vara, mai ales dimineaţa, cînd conţin cea mai mare cantitate de ulei şi, respectiv, principii active, apoi se usucă sau se distilează cu scopul de a se extrage uleiul esenţial. Atenţie, după recoltare nu se îndeasă în coşuri!

PRINCIPALELE EFECTE

■ Principiile active din flori acţionează intern antiseptic, uşor antispastic, carminativ, calmant, diuretic şi colagog.

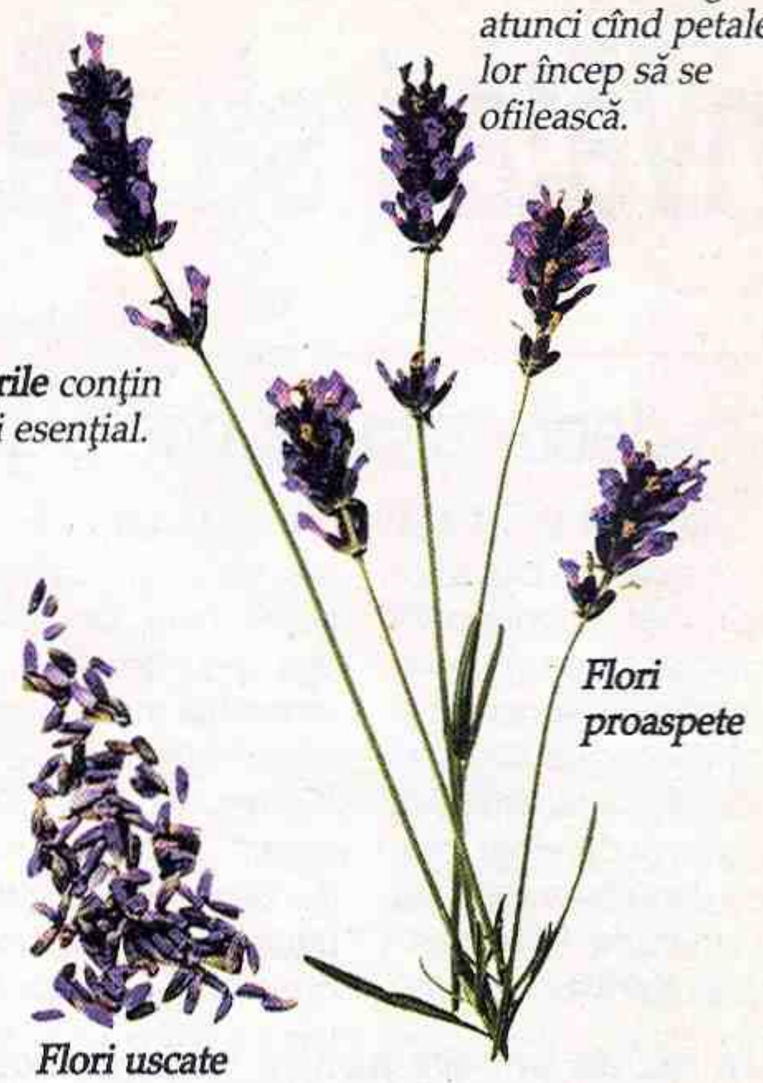
■ Această plantă este recomandată în migrene, cefalee, afecţiuni cardiace cu substrat nervos, boli de rinichi şi ficat, tulburări digestive, balonări abdominale, reumatism, anxietate, afecţiuni ale căilor respiratorii, tuse convulsivă, laringită.

■ În uz extern, au efect analgezic şi calmant, fiind folosite în răceală şi stări febrile.

■ Uleiul de levănţică determină normalizarea funcţiei cardiace, prin reglarea stării de excitabilitate a unor receptori interni. Sub formă de emulsie concentrată se adaugă în băi terapeutice. Asigură recuperarea şi reconfortarea după surmenaj şi stări de iritabilitate.

■ Esenţa de levănţică are un grad de toxicitate redus şi, de asemenea, proprietăţi antiseptice şi antibacteriene. În plus, ea îndepărtează durerea şi are un puternic efect calmant.

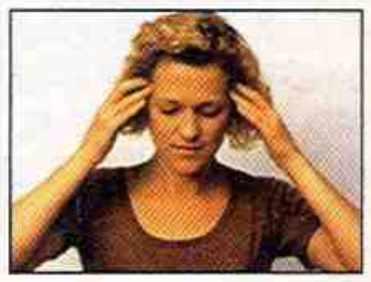
PĂRŢI UTILIZATE


Florile se culeg atunci cînd petalele lor încep să se ofilească.
Florile conţin ulei esenţial.
Flori proaspete
Flori uscate

MODALITĂŢI DE PREPARARE

Atenţie! *Nu utilizaţi ulei esenţial pentru uz intern fără a cere sfatul medicului!*

Tinctură. *Împotriva insomniei, luaţi 1/2 linguriţă de tinctură dizolvată într-o ceaşcă cu apă, înainte de culcare.*



Masaj. *Pentru calmarea migrenei, masaţi-vă tîmplele cu 20 de picături de esenţă de levănţică diluate în 20 ml ulei de migdale.*

Ulei esenţial. *Aplicaţi-l pe înţepăturile de insecte.*
Infuzie. *Calmează tulburările digestive. În caz de indigestie, beţi cîte o jumătate de ceaşcă de infuzie, de 2 ori pe zi.*

UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ **Pentru tratarea tusei convulsive, afecţiunilor cardiace cu substrat nervos, tulburărilor digestive, balonărilor abdominale, reumatismului, hepatitei cronice, dischineziei hipotone şi atone, migrenelor** se recomandă infuzia din 1-2 linguriţe de flori la 1 cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute, apoi se strecoară. Se îndulceşte cu miere. Se beau 2-3 căni pe zi.

■ **În tratamentul gripei şi afecţiunilor căilor respiratorii, ca antiseptic,** se prepară o infuzie din 1 lingură amestec din flori de levănţică (10 g), soc, limba-mielului, mături, trei-fraţi-pătaţi (5 g) la 1 cană cu apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 10-15 minute. Se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi, dintre care 1 seara, înainte de culcare.

■ **Pentru tratarea afecţiunilor căilor urinare şi febrei eruptive** se prepară o infuzie din 3 linguriţe flori la 1 cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 10-15 minute, apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

■ **Pentru tratarea nevrozelor şi reconfortarea organismului** se adaugă în apa de baie din cadă o infuzie dintr-un pumn de flori peste care s-a turnat 1 l de apă clocotită. Se lasă acoperită 20-30 de minute.

■ **Pentru tratarea răcelii, gripei şi stărilor febrile** se recomandă în uz extern un oţet aromatic obţinut din: 1 l oţet de vin, o mînă flori de levănţică, frunze de mentă, frunze de salvie, petale de trandafir, cimbrişor, ienupăr. Se lasă totul la macerat 1 săptămînă, agitîndu-se zilnic sticla pentru omogenizare. După acest interval se strecoară, iar plantele se storc. Se completează cu oţet pînă la 1 l. Se fac 1-2 frecţii pe zi. Se poate adăuga şi la apa de baie.

■ **Pentru grăbirea cicatrizării rănilor** se fac băi locale cu infuzie din 1 lingură de flori la 1 cană cu apă în clocot. Se lasă 15-20 de minute vasul acoperit, după care se strecoară printr-un tifon curat.

Învăţaţi să vă amenajaţi un colţ de sănă

toamna

Un decor plin de nostalgie

Optaţi pentru purpuriu şi arămiu

Generoasele crizanteme rămîn înflorite pînă la primele geruri. Iarba neagră este sensibilă la frig, dar foarte frumoasă, cu inflorescenţele ei bogate şi de efect, mai ales dacă este asociată cu cineraria. Iarba neagră preferă un sol sărac, uscat şi însorit sau semiumbrit. Ochiul-boului poate deveni, într-o ambianţă mai rustică, o adevărată vedetă a micii dvs. grădini. Bucuraţi-vă de asemenea de minunatul colorit al panseluţelor, daliilor şi brînduşelor de toamnă.

Un loc de onoare pentru cucurbitacee

Toamna fiind „doamna cucurbitaceelor", după cum ne spune Topîrceanu, foarte potrivit şi în ton cu sezonul vor fi pepenii şi dovlecii, de orice fel ar fi ei. Aceştia se adaptează foarte bine la cultura în ghiveci – e de ajuns să cultivaţi o plantă tînără într-un vas mare (cu diametrul de minimum 30 cm) şi să-i puneţi în mod regulat îngrăşămînt lichid. Rămuricile lor cu cîrcei se vor întinde spre sol sau se vor agăţa de balustrade. Un coş de nuiele umplut cu castane va completa micul dvs. aranjament vegetal de toamnă.

iarna

Vine Moş Crăciun!

Jucaţi pe cartea frunzelor veşnic verzi

O jardinieră se pretează perfect pentru sărbătorile de iarnă. Poate fi minunat decorată cu conifere mici, care nu pot înlocui, desigur, marele brad de Crăiun. Cîteva conuri de brad frumos colorate sau date cu bronz şi 5-6 mere mici atîrnate de crenguţe vor aduce un aer sărbătoresc în balconul dvs.

sfatul nostru

Multe plante sînt foarte sensibile la frig. Este deci absolut necesar să le protejaţi dacă le lăsaţi afară peste iarnă. În acest scop, le puteţi înveli, avînd grijă să nu le rupeţi, în hîrtie groasă de sac sau într-o rogojină.

Vedetele anotimpului – coniferele

Nu ezitaţi să plantaţi conifere în jardinieră. Singura condiţie este ca aceasta să fie adîncă de cel puţin 25 cm. Coniferele mici pot fi asortate între ele în multe feluri, în funcţie de forma şi culoarea lor. Datorită faptului că se dezvoltă foarte încet, ele pot trăi fără probleme într-un ghiveci mai mulţi ani.

tate în grădina dvs.

Chiar şi cel mai mic balcon al unui apartament poate fi transformat într-o grădină care să vă facă să uitaţi pentru cîteva clipe de problemele cotidiene. Şi cum tot ce este verde este sănătos, puneţi în armonie formele şi culorile florilor cu cele ale obiectelor din jur, dînd întîietate plantelor de sezon.

primăvara

Creaţi-vă un colţ de vis

Parfumuri îmbătătoare

În ghivece adînci de cel puţin 25 cm se pot instala mici arbuşti înfloriţi care vă vor parfuma deosebit de plăcut colţul dvs. de relaxare. Puteţi alege: gutuiul japonez, portocalul mexican, liliacul indian, cameliile, forsitia, trandafirul. Iasomia înfloreşte din primăvară şi pînă în toamnă şi este o plantă agăţătoare foarte decorativă şi plăcut mirositoare.

În centrul atenţiei – lalelele

Pentru a fi cu adevărat în pas cu anotimpul, nu vă puteţi lipsi de lalele. Forma lor elegantă şi gama largă de culori pe care o acoperă vor produce o explozie florală de mare efect. Florile de nu-mă-uita, zambilele şi albăstrelele nu trebuie nici ele... uitate.

sfatul nostru

Este indicat să tăiaţi lujerii care sînt în plus pentru ca plantele să fie mai decorative. Tăierile trebuie făcute în perioada de început a vegetaţiei. Plantele căţărătoare au nevoie de suporturi ce pot fi confecţionate din lemn bine finisat.

vara

Anotimpul culorilor vii

O junglă de flori

Optaţi pentru plantele bogate care se „revarsă" în balconul sau terasa de care dispuneţi. Puteţi alege dintre geraniul căţărător, călţunaşi (condураşi) şi petuniile plîngătoare. Un fotoliu şi eventual o măsuţă din răchită împletită vor conferi un plăcut aer rustic micii dvs. grădini. Dacă nu vă puteţi permite aceste accesorii, un legănuş acoperit cu o pătură în culori vii poate crea un efect deosebit.

Pentru efect maxim – begoniile şi muşcatele

Deosebit de decorativă este şi begonia, cu frunzele sale lucioase, verzi-roşcate şi cărnoase, şi cu florile de culori dintre cele mai variate. Dintre speciile de begonie, foarte apreciată este „Corallina", care are florile dispuse în ciorchini mari. De asemenea, nu uitaţi muşcatele, mai ales cea numită „cu frunze mari", mai puţin cunoscută la noi, dar cu totul aparte. Ambele tipuri de plante sînt puţin pretenţioase în ceea ce priveşte solul şi căldura. De asemenea, dacă balconul are o balustradă mai lată, puteţi aşeza pe ea cîteva specii de cactuşi.

Mentă

Mentha piperita, familia *Lamiaceae*

Menta este utilizată în scopuri terapeutice sau pur alimentare din timpuri străvechi – arheologii au descoperit frunze de mentă uscate (ce datau din mileniul I înainte de Hristos) în piramidele din Egipt. Folosită de greci şi romani, menta a început să fie cultivată în Europa Occidentală din secolul al XVIII-lea. În prezent poate fi întîlnită în majoritatea ţărilor.

ALTE DENUMIRI

Ghiazmă, ghiazma-broaştii, gnintă, iarbă neagră, iasmă, izmă bună, mintă de chicuşuri, mintă neagră, nintă, nintă broştească, nintă de camfor, nintă rece.

CULTIVARE ŞI CULEGERE

În România, menta a început să fie cultivată pe suprafeţe mari din anul 1926. Această plantă erbacee perenă este puţin pretenţioasă faţă de căldură, însă are cerinţe ridicate faţă de umiditate. Se dezvoltă foarte bine pe soluri fertile. Înfloreşte din iunie pînă în septembrie. Frunzele se recoltează cînd ajung la lungimea de 6 cm. Se rupe frunză cu frunză. Părţile aeriene se recoltează pentru uscare cînd plantele sînt înflorite în proporţie de 15-20%, iar pentru extragerea uleiului volatil cînd înflorirea s-a produs peste 25%. Pentru extragerea uleiului nu se recoltează decît necesarul pentru o singură zi. Uscarea frunzelor şi părţilor aeriene se face la soare, în strat subţire şi se păstrează în saci de hîrtie.

PRINCIPALELE EFECTE

■ Toate părţile aeriene, dar în special frunzele, au utilizări în medicina umană.

■ Principiile active din frunze acţionează bacteriostatic, antiseptic gastrointestinal, calmant al colicilor hepatobiliare, carminativ-coleretic etc.

■ Mentolul acţionează antiemetic şi antiseptic.

■ Compuşii flavonici au efect coleretic şi colagog.

■ Taninurile acţionează antidiareic.

■ Acizii polifenolici au acţiune colagogă şi spasmolitică.

■ La nivelul mucoasei bucale are acţiune paralizantă faţă de elementele gustative.

■ Izma bună (menta) este recomandată în: colecistopatii, litiază biliară, afecţiuni cronice ale pancreasului, infecţii gastrointestinale, balonări abdominale, diaree, vomă, greţuri, nervozitate, litiază renală, reumatism, urticarie şi ca dezinfectant bucal.

Atenţie! Uleiul esenţial este iritant pentru piele!

UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ **Pentru tratarea infecţiilor gastrointestinale, balonărilor abdominale, diareei, vomei, greţurilor, nervozităţii, dischineziei biliare cu hipertonie** se prepară o infuzie din 1 linguriţă de frunze mărunţite (pulbere) la 200 ml apă clocotită. Se acoperă vasul pentru 30 minute, apoi se strecoară. Se beau 3 căni de ceai rece pe zi.

■ **Colicile abdominale, calculoza biliară, dischinezia biliară, calculoza renală** se tratează cu o infuzie preparată ca cea de mai sus, însă se beau doar 1-2 căni pe zi.

■ Extern, **în tratarea reumatismului,** se recomandă soluţia din 5 ml ulei volatil de mentă la 100 ml alcool. Se fac fricţiuni locale.

■ **Pentru combaterea viermilor intestinali** (oxiuri) se face clismă seara, înainte de culcare, cu un decoct din 16-20 g frunze de mentă fierte într-un litru de apă 10-15 minute.

■ **În tratarea reumatismului şi a inflamaţiilor urechii** se recomandă un unguent preparat din 10 g frunze uscate mărunţite la 1 l ulei. Se lasă la macerat 4 săptămîni. Se strecoară şi se păstrează în sticle închise la culoare şi bine astupate. Se pun în ureche cîteva picături pentru tratarea inflamaţiilor şi se fac frecţii în durerile reumatice.

Contraindicaţii. Consumul excesiv de mentă poate genera intoxicaţii manifestate prin vomă, iar în cazuri extreme poate duce chiar la moarte. Nu se administrează bolnavilor de ulcer!

PĂRŢI UTILIZATE

Părţile aeriene, *care sînt distilate pentru a se obţine uleiul esenţial, intră în compoziţia a numeroase preparate.*

Frunzele conţin o mare cantitate de ulei esenţial cu proprietăţi digestive.

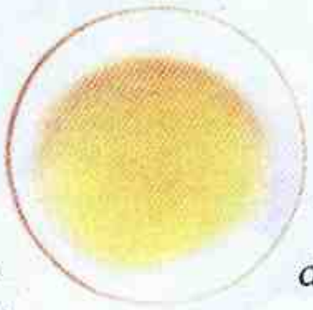
Părţi aeriene proaspete

Părţi aeriene uscate

MODALITĂŢI DE PREPARARE

Atenţie! *Nu administraţi mentă copiilor mai mici de 5 ani.*
Nu folosiţi ulei esenţial pe cale internă fără prescripţie medicală, mai ales în cazul copiilor.

Loţiune. *Se aplică pe pielea iritată.*



Infuzie. *Pentru o mai bună digestie, beţi 1 ceaşcă de ceai după fiecare masă.*

Ulei esenţial. *În caz de dureri de cap, diluaţi 2% în apă şi masaţi tîmplele cu această soluţie.*

Tinctură. *Menta, simplă sau amestecată cu alte plante, e prescrisă în caz de tulburări digestive.*

Comprimate. *Sînt prescrise în caz de inflamaţii ale colonului.*

Mesteacăn

Betula pendula, familia *Betulaceae*

Pe lîngă importanţa sa în industria lemnului, mesteacănul este foarte apreciat şi în scopuri medicinale. Numele său provine de la un cuvînt care însemna în sanscrită „arbore a cărui scoarţă este folosită ca suport pentru scris". În Scoţia, seva mesteacănului se recolta primăvara şi era folosită în calmarea durerilor de bilă şi de rinichi. Numeroşi herborişti celebri au vorbit despre virtuţile curative ale acestui arbore, iar Hildegarde de Bingen a fost prima care i-a menţionat proprietăţile, încă din evul mediu.

ALTE DENUMIRI

Mastacîn, mesteacăn alb, mestecan.

CULTIVARE ŞI CULEGERE

Mesteacănul este foarte răspîndit în Europa, nordul şi centrul Asiei.

Arbore foios, suportă bine gerurile puternice, îngheţurile din iarnă şi arşiţa de vară. Întîlnit pe soluri profunde sau superficiale, are mare vitalitate pe soluri cu textură uşoară, silicioase, bine umezite, din regiunea dealurilor pînă la 1500 m alti-tudine. Frunzele tinere, lipicioase, se culeg din mai pînă în iulie. În a-ceastă perioadă conţin cea mai mare cantitate de rezine. Uscarea se face la umbră, în strat subţire. Uscarea artificială se face la temperatura maximă de 35°C. Se păstrează în saci de pînză. Mugurii se recoltează primăvara devreme. Se usucă în camere aerisite, în strat subţire. Se păstrează în pungi de hîrtie. Seva se obţine prin incizii făcute primăvara în ramuri tinere şi în tulpină, unde se pun cepuri pentru colectare. Sucul de presare se obţine prin presarea frunzelor şi eventual a mugurilor proaspeţi. Scoarţa, care se recoltează în tot timpul anului, se usucă şi se macină.

PRINCIPALELE EFECTE

■ Frunzele, mugurii, scoarţa, sucul obţinut prin presare şi seva au utilizări terapeutice însemnate, fiind folosite fie sub formă de ceaiuri, fie ca preparate farmaceutice.

■ Principiile active din frunze şi muguri au acţiune diuretică, bacteriostatică, coleretică şi colagogă, antiinflamatoare, uşor hipotensivă, antigutoasă; cele din sevă au acţiune tonică şi dezinfectantă; cele din sucul obţinut prin presare au acţiune antiinflamatorie, iar cele din scoarţă calităţi cicatrizante şi dezinfectante.

■ Folosirea frunzelor în tratament măreşte volumul de urină eliminat, favorizează eliminarea acidului uric şi a colesterolului din organism, scade uşor tensiunea arterială, creşte permeabilitatea vasculară, elimină apa din ţesuturi, dizolvă treptat calculii, stimulează secreţia biliară, gastrică şi intestinală, acţionează ca antibiotic asupra bacilului Coli, stafilococului auriu etc. Toate aceste modificări fiziologice pe care le determină frunzele de mesteacăn se datorează în principal saponinelor şi flavonoidelor din compoziţia lor chimică.

■ Extractul preparat din muguri stimulează secreţia biliară, gastrică şi intestinală, provoacă contracţia vezicii biliare şi a căilor biliare, determinînd golirea conţinutului lor.

■ Sucul obţinut prin presare are eficienţă maximă în tratamentul afecţiunilor inflamatorii ale căilor urinare, în calculoza renală şi biliară. Acţiunea este atribuită flavonoidelor.

■ Sucul are o largă întrebuinţare şi în loţiunile de păr, stimulînd creşterea acestuia.

■ Scoarţa, prin taninul pe care îl conţine, acţionează şi ea favorabil asupra multor afecţiuni. Este folosită în special de medicina tradiţională în tratamentul dermatitelor, gutei, stărilor febrile şi ca stimulent al poftei de mîncare.

UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ **Pentru tratarea edemelor datorate insuficienţei circulatorii, edemelor de natură cardiacă sau renală, nefritelor cronice, în gută, hipercolesterolemie, hipertensiune arterială** se recomandă infuzia concentrată din 2 linguri de frunze uscate şi mărunţite la 200 ml apă. La răcire se adaugă pentru neutralizare un vîrf de cuţit de bicarbonat de sodiu. Se lasă 6 ore, apoi se bea în 2 reprize, la interval de 4 ore. Această infuzie are efect de mărunţire a calculilor renali.

■ **Pentru vindecarea ascitei** se prepară o infuzie din 100 g muguri peste care se toarnă 700 ml apă clocotită. Amestecul se fierbe pînă scade la 500 ml. Se îndulceşte şi se bea fracţionat pe parcursul unei zile. Cura durează 3 zile.

■ **Pentru stimularea generală a organismului** se bea, fracţionat, 1 pahar pe zi de suc obţinut primăvara prin incizii în ramuri tinere şi în tulpină.

■ Medicina populară foloseşte decoctul din frunze de mesteacăn **pentru dezinfectarea rănilor provocate de muşcăturile de cîine.**

cosmetică

Principiile active conţinute de frunzele de mesteacăn întăresc rădăcina firului de păr, activează circulaţia sangvină în regiunea capului şi contribuie la regenerarea podoabei capilare, mai ales în cazurile nu foarte grave de calviţie.

■ **Pentru stimularea creşterii părului** se spală podoaba capilară cu infuzie din 2-3 linguri frunze uscate şi mărunţite la 1/2 l apă. Se fricţionează puternic pielea capului. De 2 ori pe zi, părul se perie, cîte 5 minute, la rădăcină cu o perie aspră.

■ Şamponul de mesteacăn, ce are în compoziţie sevă, este recomandat pentru spălarea părului normal şi a părului gras. **Elimină stările de inflamaţie şi împiedică formarea mătreţii, hrăneşte rădăcina părului, îi dă luciu, supleţe.** Părul se spală de 2 ori, apoi se clăteşte bine cu apă.

Muşeţel

Matricaria recutita, familia *Asteraceae*

Un veritabil campion al sănătăţii, muşeţelul este recunoscut pentru proprietăţile sale curative atît de medicina complementară, cît şi de cea academică. Florile acestei plante erbacee s-au dovedit extrem de eficiente în tratarea tulburărilor digestive, tensiunii nervoase, iritabilităţii, dar şi în cosmetică, unde au un efect binefăcător asupra diverselor tipuri de ten.

ALTE DENUMIRI

Mamoriţă, mărariul-cîinelui, matricea, moşiţel, muşăţea, muşcăţel, muşeţel de cîmp, ochiul-boului, poala Sfintei Mării, roman, romaniţă, romaşcă, romoniţ.

CULTIVARE ŞI CULEGERE

Deşi este în principal o plantă sălbatică, în multe regiuni ale lumii se cultivă. Muşeţelul creşte în aproximativ toate ţările din Europa, fiind întîlnit în izlazuri, pe lîngă drumuri, pe pajişti etc. Preferă locuri însorite, dar rezistă bine şi la temperaturi scăzute. Înfloreşte din mai pînă în august. Florile trebuie recoltate în plin proces de înflorire, cînd conţinutul de ulei volatil este cel mai ridicat. Inflorescenţele nu trebuie să aibă codiţe mai lungi de 1 cm. Uscarea se face la umbră, în încăperi curate şi bine aerisite, în strat subţire şi de preferat pe hîrtie. Se păstrează în pungi de hîrtie.

PRINCIPALELE EFECTE

- Proprietăţile florilor de muşeţel sînt: antiinflamatorii, antiseptice, analgezice, antispastice, stomahice, antialergice, emoliente, sudorifice, antidiareice, anestezice locale.
- Extractele de muşeţel normalizează metabolismul pielii.
- Principiile active, în ansamblul lor, au acţiune cicatrizantă.
- Muşeţelul se foloseşte cu rezultate bune în tratamentul stărilor inflamatorii acute sau cronice ale mucoasei gastrice.
- Infuzia de muşeţel mai este folosită în tratarea inflamaţiilor căilor urinare, în menstre dureroase, afecţiuni ale pielii (zona zoster, furuncule, erupţii).
- Inhalaţiile au efect bun asupra afecţiunilor căilor respiratorii superioare şi a sinusurilor.
- Clismele cu infuzie înlătură stările iritative ale intestinului gros.

UTILIZĂRI TERAPEUTICE

- **Împotriva problemelor digestive** este eficientă infuzia de muşeţel (1-2 linguriţe la 1 cană cu apă clocotită). Pentru creşterea efectului se poate adăuga puţin fenicul sau anason.
- Infuzia din 1-2 linguriţe pulbere de flori la 1 cană cu apă clocotită este foarte bună şi în **tratarea gastritelor hiperacide, ulcerului gastric, enterocolitelor, colicilor abdominale, diareei, pentru stimularea funcţiei hepatice.** Infuzia se lasă acoperită 20 de minute, apoi se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi, pe stomacul gol.
- **Pentru tratarea gripei, guturaiului, menstruaţiilor dureroase, astmului bronşic** se recomandă tinctura de muşeţel, preparată din 20 g flori la 1 ceaşcă cu alcool de 70°. Se lasă 10 zile la macerat, agitîndu-se zilnic sticla. Se strecoară. Se păstrează în sticle închise cu dop. Se iau 10-20 de picături pe zi, diluate în apă.
- În uz extern, infuzia din 3 linguri de flori la 200 ml apă clocotită este eficientă în **tratarea ulcerelor varicoase, hemoroizilor, în furunculoză, răni, ulceraţii, leucoree**. Planta se lasă la infuzat 30 de minute, se strecoară şi se fac băi locale sau se aplică cataplasme pe locul afectat. În cazul leucoreei se fac spălături vaginale de mai multe ori pe zi, dintre care ultima seara.
- **Vindecarea arsurilor** se produce mai repede dacă se aplică pansamente cu tinctură de muşeţel. Aceasta se prepară din 20 g flori mărunţite la 2 linguri de alcool de 70°. După 3 ore se adaugă 200 ml ulei comestibil. Totul se fierbe pe baia de apă 2-3 ore, amestecîndu-se din cînd în cînd. Se lasă la răcit, apoi se strecoară prin presare. Se păstrează în sticle închise la culoare.

PĂRŢI UTILIZATE

Se utilizează florile proaspete sau uscate, care se recoltează imediat după ce au înflorit, atunci cînd principiile active sînt mai puternice.

Florile conţin ulei esenţial.

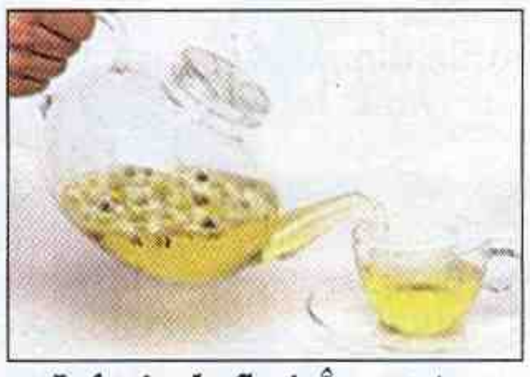
Flori proaspete

Flori uscate

MODALITĂŢI DE PREPARARE

Atenţie! *Planta proaspătă poate provoca reacţii cutanate. Uleiul esenţial nu trebuie folosit în uz intern decît cu avizul medicului. Nu se utilizează extern la femeile însărcinate.*

Cremă. *Se aplică proaspătă pe răni şi eczeme.*



Infuzia de flori. *Împotriva insomniilor, beţi 1 ceaşcă seara, înainte de culcare.*

Uleiul esenţial. *Împotriva eritemului (înroşirea feselor) sugarului, amestecaţi 5 picături de ulei esenţial cu 20 ml de ulei obişnuit. Se aplică local.*

Infuzia *are proprietăţi relaxante şi uşor somnifere. Pentru a destinde un copil obosit, adăugaţi la apa de baie 2 l de infuzie filtrată preparată cu 4 linguriţe de muşeţel.*

Unguent. *Se aplică pe plăgi şi iritaţii cutanate.*

Tinctură. *Contra iritaţiilor intestinale, luaţi 1 linguriţă diluată în 100 ml apă, de 3 ori pe zi.*

Nalbă mare

Althaea officinalis, familia *Malvaceae*

Filosoful grec Teophrast aminteşte în scrierile sale, cu 300 de ani înainte de Hristos, despre această plantă ale cărei rădăcini erau folosite pe atunci mai ales ca remediu împotriva tusei. Nalba mare este şi astăzi des folosită în fitoterapie, avînd proprietăţi emoliente şi diminuînd excesul de aciditate gastrică. Reprezintă un laxativ uşor, foarte eficient în tratarea multor tulburări intestinale, cum ar fi colita şi iritaţiile colonului. Planta tratează de asemenea furunculele şi abcesele dentare.

ALTE DENUMIRI

Nalbă albă, nalbă bună, nalbă de cîmp, nalbă de luncă, rujă.

CULTIVARE ŞI CULEGERE

Originară din Europa, nalba mare s-a răspîndit pe aproape tot teritoriul lumii, inclusiv pe continentul american.

Este o plantă lacomă, care sărăceşte solul în elemente nutritive. Poate reveni pe acelaşi teren abia după 7 ani. Cele mai favorabile zone de cultură în România sînt luncile rîurilor din judeţele Timiş, Tulcea, Ialomiţa, Dolj şi Timiş. Înfloreşte din iulie pînă în septembrie.

Frunzele se recoltează fără codiţă, înainte de înflorire şi numai acelea mature. Se usucă la umbră, în strat subţire, în locuri bine aerisite. Florile se recoltează împreună cu sepalele, la începutul înfloririi şi se usucă, de asemenea, la umbră, în strat subţire.

Rădăcinile se recoltează în lunile octombrie şi noiembrie, după uscarea plantei, şi primăvara, în martie. După ce se scot, nu se spală, se curăţă scoarţa şi se taie în cuburi de 1-2 cm. Se usucă la soare sau în încăperi bine aerisite, în strat subţire.

PRINCIPALELE EFECTE

■ Atît rădăcina, cît şi frunzele şi florile plantei au importante proprietăţi terapeutice, majoritatea cunoscute de multe vreme.

■ Datorită acţiunii emoliente a mucilagiilor prezente în întreaga plantă, aceasta este folosită în tratamentul diareii şi împotriva nervozităţii.

■ De asemenea, este folosită şi împotriva inflamaţiilor căilor respiratorii, ale rinichilor şi căilor urinare.

■ Frunzele şi rădăcinile se folosesc în tratamentul inflamaţiilor şi a tusei de diverse etiologii.

cosmetică

■ În cosmetică, nalba mare se foloseşte mai ales pentru îngrijirea tenurilor ridate şi uscate. Se prepară în acest scop un decoct din 3 linguri de pulbere de rădăcină la 250 ml apă. Se fierbe la foc mic 10 minute, după care se lasă la răcit 15-20 minute. Se strecoară şi se adaugă 1 linguriţă de miere. Se pun comprese care se ţin timp de 15-20 minute.

■ În tratarea cuperozei (reţele de vinişoare roşii şi vineţii pe nas şi pometi), este foarte bun decoctul din 2 linguri de pulbere de rădăcină la 250 ml apă. Se fierbe 10-15 minute la foc mic, după care se lasă vasul acoperit 15-20 minute, pentru răcire. Se strecoară. Se pun comprese locale, ce se menţin 30-40 minute.

UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ **Pentru tratarea tusei, bronşitei, traheitei, laringitei, inflamaţiilor rinichilor şi căilor urinare,** se recomandă infuzia din 1 linguriţă de flori şi frunze mărunţite peste care se toarnă 200 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 15 minute, după care se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

■ **În combaterea abceselor dentare, în faringită, tuse, afecţiuni ale rinichilor şi căilor urinare,** se face un decoct din 1 linguriţă de pulbere de rădăcină la 200 ml apă. Se fierbe 5 minute, apoi se strecoară. Se bea călduţ 1 cană pe zi.

■ **În tratarea afecţiunilor digestive şi ale aparatului respirator,** se recomandă maceratul la rece din 1 linguriţă de pulbere de rădăcină la 250 ml apă rece. Se lasă 30 minute, se strecoară. Se beau 1-2 căni pe zi.

■ **Pentru tratarea tusei, bronşitei, laringitei şi în inflamaţiile rinichilor** se poate ţine şi o cură cu sirop pregătit din 15 g rădăcină mărunţită, peste care se toarnă 15 ml alcool de 50° şi 300 ml apă. Se lasă la macerat 1 oră, după care se strecoară. Se fierbe împreună cu 300 g zahăr pînă la dizolvare. Se iau cîte 1-2 linguriţe la 2-3 ore.

■ **Pentru tratarea catarurilor intestinale, tusei, bronşitei, larginitei,** s-au obţinut foarte bune rezultate cu o infuzie preparată din 10 g rădăcină mărunţită peste care se toarnă 150 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute, după care se strecoară şi se îndulceşte cu zahăr sau miere poliflora. La adulţi, se administrează cîte 1 lingură la 1-2 ore, iar la copii cîte 1 linguriţă la 2 ore.

■ **În uz extern, se administrează împotriva leucoreei** sub formă de spălături vaginale (seara şi dimineaţa) cu macerat la rece, din 4 linguri pulbere de rădăcini la 250 ml apă fiartă şi răcită. Se lasă 30-60 minute, apoi se strecoară.

■ **Pentru tratarea furunculozei,** se fac cataplasme din frunze opărite şi aplicate pe zona infectată. Calmează durerea şi contribuie la coacerea furunculului. În acelaşi scop se poate folosi şi un decoct preparat din 2 linguri pulbere de frunze la 250 ml de apă. Se fierbe 5 minute, se lasă la răcit 15 minute, se strecoară şi se spală locul afectat.

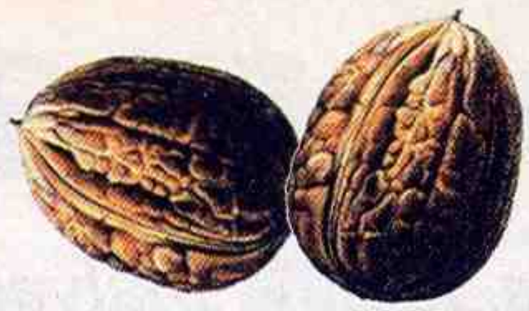
■ Medicina tradiţională foloseşte **în tratamentul diareii,** în special la copii, un decoct preparat din rădăcină pisată de nalbă mare. Se beau 3-4 ceş-cuţe pe zi.

■ Empiric, **pentru tratarea poluţiilor nocturne** (ejaculări în timpul somnului) se foloseşte un decoct din părţi egale de frunze de nalbă mare şi coadacalului. Se bea cîte 1 cană seara, înainte de culcare.

Atenţie! În tratamentul intern, supradozarea provoacă tulburări de circulaţie, digestive şi nervoase.

Nuc

Juglans regia, familia *Juglandaceae*



Adus din Persia de către romani, nucul este o specie de arbore ce se întîlneşte deseori şi ca plantă ornamentală în parcuri şi grădini publice, mai ales pentru coroana deosebit de mare şi umbroasă. Fructele nucului sînt recunoscute pentru calităţile lor nutritive deosebite şi pentru gustul plăcut inconfundabil, ceea ce face ca ele să fie deseori folosite în alimentaţie, mai ales la prepararea produselor de cofetărie şi patiserie. În fitoterapie se foloseşte coaja verde a nucilor şi frunzele. Preparatele farmaceutice din frunze sau coji de nuc au deosebite proprietăţi cicatrizante şi antireumatismale. Fiind un lemn cu textură fină, dar de esenţă tare, durabil şi rezistent la apă, nucul este des utilizat în industria mobilei, din el producîndu-se de la instrumente muzicale şi jucării pînă la mobilier de cea mai bună calitate.

ALTE DENUMIRI

Nucar, nuc costeliv.

CULTIVARE ŞI CULEGERE

Nucul creşte foarte bine mai ales singuratic, producînd cantităţi importante de fructe în regiunile cu altitudini de pînă la 500 m. Înfloreşte în luna mai. Are primele fructe la 10 ani după ce a fost plantat, el fiind un arbore care trăieşte pînă la 300-400 de ani. Frunzele se culeg în lunile mai şi iunie fără codiţă şi se usucă în strat foarte subţire, în locuri călduroase. În ce priveşte coaja verde a fructelor, se îndepărtează părţile galbene sau înnegrite, iar uscarea se face în locuri călduroase la umbră, aşezînd cojile pe un singur strat şi cu scobitura în sus. Se păstrează în săculeţi de pînză.

PRINCIPALELE EFECTE

■ Cea mai puternică acţiune a substanţelor active este cea astringentă, ceea ce îl face foarte potrivit pentru tratarea dispepsiilor şi a inflamaţiilor gastrointestinale.

■ Coaja verde a nucilor este folosită în medicina tradiţională şi ca detoxifiant (ajută la eliminarea produşilor toxici de metabolism) şi antireumatic.

■ Părţile utilizate fitoterapeutic împiedică înmulţirea bacteriilor, au acţiune hemostatică şi uşor hipotensivă, înlătură spasmele musculare, contribuie la cicatrizarea rănilor, sînt antiinflamatorii, digestive, antidiareice şi antisudorifice.

■ Foarte însemnată este şi calitatea frunzelor de nuc de a vindeca eczemele acute.

sfaturi practice

Cu ajutorul frunzelor şi al cojilor verzi de nucă se pot vopsi fibrele naturale într-o gamă largă de nuanţe, de la bej, cafeniu, maro roşcat sau închis, la verde măsliniu, verde închis şi chiar negru cu reflexe verzui.

De exemplu, pentru vopsirea în cafeniu se utilizează frunzele proaspete, care se fierb 1 oră în apă, după care se strecoară. Se dizolvă în această soluţie piatră acră pisată, în proporţie de 5g/l soluţie, amestecînd pentru uniformizare. În soluţia astfel obţinută se introduce materialul care urmează a fi vopsit şi se fierbe timp de 1 oră, după care se scoate şi se usucă la umbră.

UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ **Pentru tratarea diareii, rahitismului, împotriva transpiraţiei excesive şi ca tonic,** se prepară o infuzie din 1 linguriţă de frunze mărunţite peste care se toarnă 200 ml apă clocotită. Se acoperă 10-15 minute, apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

■ **Pentru eliminarea toxinelor din corp şi ca tonic digestiv,** se recomandă următorul preparat. Se pun 90 g coji verzi de nucă în 1/2 l ţuică. Se lasă 8 zile, timp în care sticla se agită zilnic, pentru omogenizare. După această perioadă, se strecoară în sticluţe închise la culoare. Se iau 1-2 linguri pe zi.

■ **Împotriva inflamaţiilor tubului digestiv, a diareii, litiazei renale şi pentru combaterea viermilor intestinali,** se face o infuzie din 1 1/2 linguriţe de coajă verde de nucă la 200 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 20 minute, după care se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

■ **În uz extern, pentru tratarea stomatitei,** avînd acţiune dezinfectantă, antiinflamatorie şi astringentă, se face gargară de mai multe ori pe zi, dintre care ultima seara la culcare, cu decoct din 3 linguri de frunze mărunţite la 250 ml apă. Se fierbe 5 minute, apoi se strecoară.

■ **Pentru tratarea inflamaţiilor din gură şi gît,** se recomandă decoctul din 2 linguri de coajă verde de nuci la 200 ml apă. Se fierbe 10 minute, apoi se lasă la răcit şi se strecoară. Se face gargară sau se clăteşte bine gura de 2 ori pe zi, din care o dată seara.

■ **Pentru vindecarea rănilor purulente şi a ulceraţiilor,** cu efect antiseptic, astringent şi cicatrizant, se fac băi locale cu decoct preparat din 4 linguri de frunze la 250 ml apă. Se lasă la fiert 10 minute, după care se strecoară.

■ **Pentru îndepărtarea negilor,** aceştia se freacă uşor cu suc de nucă verde de 3 ori pe zi, timp de 3-4 zile.

■ **Pentru tratarea reumatismului,** se recomandă băi cu decoct obţinut prin fierberea frunzelor sau a cojilor verzi ale fructelor. Decoctul se adaugă în apa de baie aflată la temperatura corpului.

■ **Pentru tratarea eczemelor acute,** se face un decoct din 40 g frunze la 1 l apă. Se lasă la fiert 20 minute şi apoi încă 30 minute la răcit, după care se strecoară. Cu acest decoct se spală locul afectat. **În cazul eczemelor cronice,** se procedează întîi la acutizarea lor. În acest scop se aplică pe locul afectat cataplasme cu decoct de rădăcină de pătrunjel, obţinut prin fierberea a 3 rădăcini mărunţite în 500 ml apă. Abia după ce eczema devine acută, se trece la tratamentul cu frunze de nuc.

■ **Pentru întărirea rădăcinii firului de păr şi regenerarea lui,** se foloseşte infuzia din 50 g frunze mărunţite la 1 l de apă clocotită. Se lasă la infuzat într-un vas acoperit 25 minute, apoi se strecoară. Se spală tot capul cu soluţia obţinută, după ce în prealabil s-a spălat bine părul.

Obligeană

Acorus calamus, familia *Araceae*

De foarte mult timp, oamenii au utilizat această plantă plăcut mirositoare şi cu gust aromat – amar în scopuri terapeutice. Medicina tradiţională indiană acordă o mare importanţă acestei plante, considerînd-o ca fiind regenerantă pentru creier. Ea este des utilizată şi în Europa şi Statele Unite. În Europa s-au făcut cercetări mai ales privind acţiunea stimulantă şi digestivă a plantei. În America de Nord, decoctul de obligeană este folosit şi în tratarea febrei, crampelor la stomac şi colicilor. Se mestecă rizomul plantei în scopul ameliorării durerilor de dinţi.

ALTE DENUMIRI

Buciumaş, calamar, călin, calm, calmenă, colm, crin de apă, paporotnec, papură roşie, speribană, spetează, spiribană, trestie mirositoare.

CULTIVARE ŞI CULEGERE

Obligeana preferă solurile excesiv de umede, ceea ce face ca aria ei de răspîndire să se reducă permanent din cauza desecărilor. Înfloreşte din mai pînă în iulie. Rizomii se recoltează toamna, din septembrie pînă în noiembrie. Este recomandabil ca rizomii mai mici să se introducă în mîl, pentru a se asigura perpetuarea speciei. După recoltare, se spală, se curăţă de rădăcini şi se taie în bucăţele de 10-15 cm. Rizomii groşi se despică şi, dacă este nevoie se decojesc. Se aşază la umbră şi se lasă la zvîntat cîteva zile. Uscarea se face în încăperi bine aerisite şi încălzite.

PRINCIPALELE EFECTE

■ Substanţele active conţinute în rizomul de obligeană au proprietăţi tonifiante, calmante, analgezice, antispasmodice (înlătură spasmele musculaturii netede), diuretice şi uşor sedative, putînd fi folosite în tratamentul isteriei, demenţei şi epilepsiei.

■ De asemenea, elementele active ale rizomului de obligeană contribuie la creşterea secreţiei salivare, gastrice şi intestinale, fiind excelenţi pentru stimularea poftei de mîncare, chiar şi pentru cei grav bolnavi.

■ Medicina ayurvedică foloseşte rizomul în tratamentul muşcăturilor de şarpe.

■ Favorizează eliminarea gazelor din intestine.

■ Are proprietăţi insecticide şi bactericide.

PĂRŢI UTILIZATE

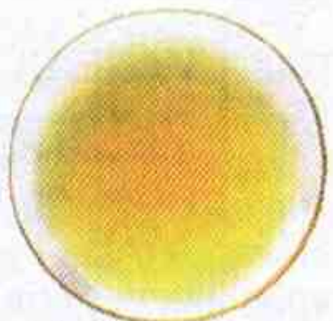
Rizom uscat

Rizom proaspăt

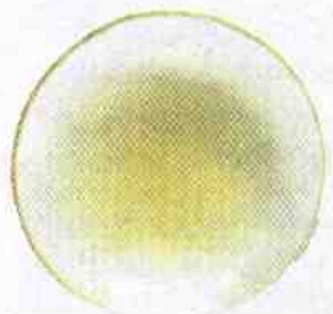
***Rizomii** au un parfum aromatic condimentat.*

MODALITĂŢI DE PREPARARE

***Atenţie!** Nu utilizaţi fără avizul medicului şi pe o durată mai mare de 1 lună.*



***Decoctul** uşurează digestia, flatulenţa şi stimulează apetitul.*



***Tinctura** este recomandată în problemele digestive.*

***Pudra** este considerată un puternic tonic în medicina ayurvedică.*

UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ **Pentru tratarea lipsei poftei de mîncare, în colici abdominale, tulburări neurovegetative însoţite de stări de anxietate, enterită, nefrită, stări gripale,** se recomandă infuzia din 1 1/2 linguri de rizom uscat şi mărunţit, peste care se toarnă 200 ml apă clocotită. Se acoperă vasul pentru 15 minute, după care se strecoară. Se iau 3-4 linguri pe zi.

■ **Împotriva colicilor abdominale** se poate prepara un decoct din 1 linguriţă de rizomi uscaţi şi mărunţiţi la 200 ml apă, lăsat la fiert 15 minute. Toată cantitatea se bea în cursul unei zile în mai multe reprize. De asemenea, foarte bună este şi tinctura care se prepară din 20 g rizomi uscaţi şi mărunţiţi la 100 ml alcool de 70°. Se lasă la macerat timp de 8 zile, la temperatura camerei, agitînd zilnic sticla. Se iau cîte 20 de picături de 2-3 ori pe zi, cu puţină apă. Efectul creşte dacă se prepară un amestec din tinctură de obligeană şi tinctură de mătrăgună (care se poate procura de la farmacie), în proporţie de 2 părţi tinctură de obligeană la 1 parte de tinctură de mătrăgună.

■ **Pentru combaterea lipsei poftei de mîncare,** se poate face un macerat la rece din 1 linguriţă de rizom uscat şi mărunţit la 200 ml apă. Se lasă la temperatura camerei timp de 2-3 ore, după care se strecoară. Se bea întreaga cantitate în cursul unei zile, înainte de mese. În acelaşi scop, se poate folosi tinctura din 20 g rizom uscat mărunţit la 100 ml alcool. Se lasă la macerat 10 zile, apoi se stre-coară. Se iau cîte 20 de picături, înainte de mesele principale, cu puţină apă.

■ **În tratarea gastritelor hiperacide, a ulcerului gastric şi a hemoroizilor,** se ia cîte un vîrf de cuţit de pulbere de rizom înainte de mese. Acţionează ca pansament gastric. Tot în tratarea gastritelor este eficient decoctul din 1 linguriţă de pulbere de rizom la 200 ml apă. Se fierbe nu mai mult de 1-2 minute, apoi se strecoară. Se bea în 2-3 reprize, între mese.

■ **Ca adjuvant în tratarea epilepsiei, a isteriei, demenţei, stărilor depresive şi ca tonic nervos,** se recomandă infuzia din 1 lingură de pulbere de rizom peste care se toarnă 200 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 15 minu-te, apoi se strecoară. Se iau cîte 4 linguri pe zi, cîte 1 lingură la 2 ore. Această infuzie este foarte eficientă şi **în combaterea insomniilor,** schimbîndu-se însă modul de administrare (se iau 2 linguri, una cu 1 oră înainte de culcare, iar a doua chiar la culcare).

Atenţie! Nu utilizaţi planta în serii de tratament mai lungi de 1 lună şi nici nu o supradozaţi.

Păducel

Crataegus monogyna, familia *Rosaceae*

Păducelul este unul dintre cei mai răspîndiţi şi mai atrăgători arbuşti, avînd totodată extraordinare proprietăţi terapeutice, mai ales pentru tratarea problemelor circulatorii şi cardiace. Pentru fitoterapeuţi, el este o „plantă a inimii", căci sporeşte fluxul sangvin spre inimă şi reglează ritmul cardiac. Frunzele, florile şi fructele sale sînt utilizate de multă vreme, ca tonic şi stimulent cardiac, ca şi pentru tratarea insomniei şi a nervozităţii. Păducelul îşi datorează principalele proprietăţi medicinale conţinutului de flavonoide, care au proprietatea de a destinde şi a dilata arterele coronariene, crescînd fluxul sangvin spre inimă şi reducînd simptomele anginei pectorale. Flavonoidele au de asemenea şi o puternică acţiune antioxidantă. Datorită bogatului conţinut în vitamina C al lor, fructele de păducel pot fi consumate în stare proaspătă, pentru prepararea marmeladei (în combinaţie cu alte fructe) sau a vinului (prin fermentare) şi a ţuicii (prin distilare).

ALTE DENUMIRI

Gherghin, mălaimoale, mălaiul-cucului, mălai nesărat, mălăeţ.

CULTIVARE ŞI CULEGERE

Este răspîndită în Europa, în Africa de Nord şi vestul Asiei. Creşte spontan, e puţin pretenţios faţă de sol şi se întîlneşte deseori în lizierele pădurilor, formînd tufărişuri în toate zonele ţării.

Păducelul înfloreşte în lunile aprilie-mai, cînd se recoltează, la începutul deschiderii lor, pe vreme uscată.

Frunzele se recoltează din mai pînă în iulie, iar fructele se culeg fără codiţă, cînd devin roşii, din septembrie pînă în noiembrie.

Frunzele şi florile se usucă într-un loc călduros, la umbră, în strat subţire. Fructele se usucă la soare, în strat subţire.

PRINCIPALELE EFECTE

■ Păducelul are efect de normalizare a activităţii cardiace, putînd acţiona atît ca depresiv, cît şi ca tonic cardiac. S-au înregistrat bune rezultate ale tratamentului cu păducel în numeroase boli de inimă: angină pectorală, palpitaţii, scleroză coronariană, tahicardie etc.

■ Asupra miocardului acţiunea constă în dilatarea vaselor coronariene. De asemenea, măreşte frecvenţa respiratorie, determinînd o economisire de oxigen.

■ Totodată, păducelul are o bună acţiune vasodilatatoare, mărind fluxul de sînge spre inimă, cu evidente rezultate binefăcătoare.

■ Datorită acţiunii sale calmante, păducelul este un remediu clasic pentru stările de stres, ca şi pentru migrenele de natură nervoasă.

■ Cercetări recente au evidenţiat îmbunătăţirea circulaţiei la nivelul scoarţei cerebrale pentru pacienţii trataţi cu preparate pe bază de păducel.

PĂRŢI

Flori proaspete

Florile conţin principii active care stimulează circulaţia sîngelui.

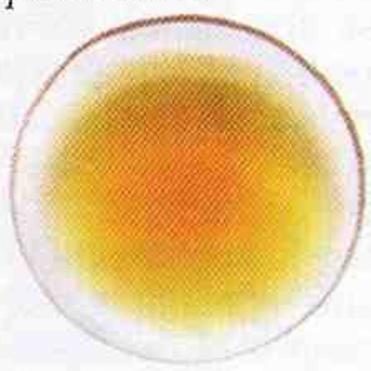
Fructe proaspete

Fructe uscate

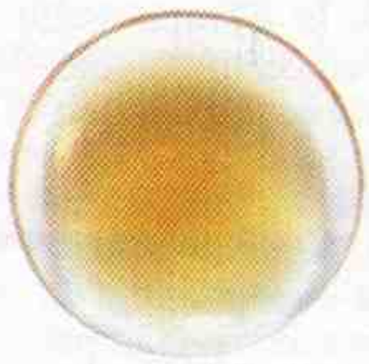
Bractee şi flori uscate

MODALITĂŢI DE PREPARARE

Atenţie! *Consultaţi medicul pentru a evita supradozările.*



Tinctura *de flori sau fructe este preparatul cel mai utilizat*



Decoctul *de flori este eficient împotriva problemelor* ***circulatorii***

Comprimatele *permit utilizarea pe termen lung.*

Infuzia *contribuie la reglarea tensiunii arteriale.*

UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ **Pentru tratarea afecţiunilor cardiace cu substrat nervos** se recomandă infuzia din 1 linguriţă de flori şi frunze mărunţite sau fructe, peste care se toarnă 200 ml apă clocotită. Se acoperă vasul pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se bea întreaga cantitate treptat, pe parcursul unei zile.

■ **În tratamentul afecţiunilor cu substrat nervos, împotriva hipertensiunii şi a tulburărilor de menopauză,** se foloseşte tinctura din 20 g plantă mărunţită (flori, frunze, fructe) la 100 ml alcool de 70°. Se lasă la macerat 10 zile, timp în care sticla se agită zilnic. După trecerea intervalului, se strecoară. Se iau de 3 ori pe zi cîte 10-15 picături, înainte de mese.

■ **Angina pectorală** răspunde foarte bine la tratamentul cu infuzie sau tinctură pregătite ca în reţetele de mai sus. Infuzia se bea în timpul crizei sau preventiv, iar din tinctură se iau 15-20 de picături în timpul crizei sau preventiv, de 3 ori pe zi, cîte 15 picături o dată, cu puţină apă.

■ **Pentru combaterea insomniilor** se iau 10-15 picături de tinctură din flori şi frunze uscate (reţeta de mai sus), seara înainte de culcare.

■ **Pentru tratarea nevrozei cardiace, a aritmiei, afecţiunilor aortice şi stărilor de iritabilitate** se recomandă administrarea de 3 ori pe zi a cîte unui vîrf de cuţit cu pulbere provenită din uscarea şi măcinarea fructelor.

■ **În uz extern, pentru vindecarea bătăturilor,** se pun comprese şi cataplasme pe locul afectat, cu decoct din 2-3 linguri de frunze şi ramuri tinere mărunţite, la 200 ml apă. Se fierbe 10 minute la foc mic, se acoperă vasul şi se lasă la răcit 20-30 minute.

Păpădie

Taraxacum officinale, familia *Asteraceae*

Păpădia posedă nenumărate virtuţi medicinale, fiind apreciată şi din punct de vedere gastronomic. Rădăcinile sînt cele care au cele mai multe proprietăţi medicinale, avînd acţiune benefică asupra ficatului şi fiind un foarte bun diuretic. Spre deosebire de majoritatea diureticelor, care provoacă lipsa potasiului, frunzele de păpădie aduc organismului atîta potasiu cît are acesta nevoie.

ALTE DENUMIRI

Buhă, crestăţea, floarea-broaştei, floarea-găinii, floarea-mălaiului, floarea-turcului, guşagăinii, lilicea, pana-vizgoiului, papalungă, turci.

CULTIVARE ŞI CULEGERE

Păpădia creşte sporadic în toată lumea, dar mai ales în Europa şi Asia. În Franţa şi în Germania este chiar cultivată pe spaţii extinse. Se regăseşte în locuri însorite sau semiumbrite, în păşuni, fîneţe, locuri necultivate, pe marginea drumurilor etc. Înfloreşte din aprilie pînă în octombrie. Planta întreagă se recoltează primăvara, înainte de înflorire şi chiar şi după aceea, dar pentru foarte puţin timp. Părţile aeriene sau numai frunzele se recoltează în aprilie şi mai. Rădăcina se recoltează toamna, în septembrie-noiembrie, sau la începutul primăverii, în martie-aprilie. Uscarea se face la umbră, în strat subţire, în locuri aerisite. Frunzele pot fi folosite atît uscate cît şi proaspete.

PRINCIPALELE EFECTE

- Toate părţile plantei au numeroase utilizări terapeutice, cele mai recunoscute efecte fiind cel diuretic şi de detoxifiere a organismului.
- Păpădia este de asemenea bogată în vitamine şi săruri minerale, ceea ce îi conferă calităţi revitalizante.
- Principiile active îi conferă proprietăţi digestive, stimulînd secreţiile salivare şi, prin act reflex, pe cele gastrice.
- Printre recomandările plantei se numără tulburările circulatorii, obezitatea, hemoroizii, constipaţia, litiaza şi insuficienţa renală, celulita şi hipercolesterolemia.

UTILIZĂRI TERAPEUTICE

- **În tratamentul afecţiunilor vasculare, ca stimulent al poftei de mîncare, precum şi în dischinezie biliară şi insuficienţă hepatică, afecţiuni cronice ale aparatului urinar şi gută,** se recomandă infuzia din 1-2 linguriţe de plantă întreagă uscată şi mărunţită, peste care se toarnă 200 ml apă clocotită. Se lasă acoperit vasul 20 minute, după care se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi. Această infuzie are şi un foarte bun efect detoxifiant.
- **În combaterea obezităţii,** se bea decoct din 1 linguriţă amestec de pulbere de păpădie (40 g), frunze de mesteacăn (20 g), flori de soc (15 g), volbură sau scoarţă de cruşin (25 g) la 250 ml apă. Se fierbe 5-10 minute. Se lasă acoperit vasul 15 minute, după care se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi, călduţ, neîndulcit, între mese. Cura durează cel puţin 1 lună.
- **Pentru tratarea anemiei, a aterosclerozei, artritei, asteniei, litiazei renale şi biliare, eczemelor, gutei şi hepatitei cronice,** se poate ţine primăvara o cură cu salată de frunze tinere. De asemenea, se poate bea suc de rădăcină, cîte 1-2 linguri pe zi, diluate în apă.
- **Pentru tratarea insuficienţei hepatice şi a tulburărilor digestive funcţionale** (indigestie sau digestie dificilă), se recomandă decoctul preparat din 1-2 linguriţe de pulbere de plantă întreagă la 250 ml apă rece. Se fierbe 5 minute, după care se strecoară şi se îndulceşte cu zahăr sau miere. Se beau 1-2 căni pe zi.
- **În uz extern, în tratarea cataractei,** se spală corneea folosind un pansament steril, cu decoct din tulpini, frunze şi muguri de păpădie.
- **Pentru tratarea reumatismului,** se aşază cataplasme din rădăcină de păpădie, bine pisată, ce se prăjeşte în smîntînă proaspătă, se întinde pe o frunză de brusture, apoi se pune pe locul dureros şi se leagă cu un tifon. Se menţine 24 de ore. Se repetă tratamentul pînă ce trece durerea.
- **Tot în uz extern, împotriva tenului iritat,** se pun comprese sau se fac loţionări cu decoct din 2 linguri de părţi aeriene, mărunţite, la 200 ml apă. Se fierbe 30 minute, apoi se strecoară.

sfaturi practice

- Primăvara, frunzele de păpădie pot fi consumate proaspete, sub formă de salată sau fierte, în supe şi ciorbe. Salata de păpădie este tonifiantă, iar consumată frecvent, ajută la eliminarea lichidelor din organism, împiedicînd apariţia edemelor.
- Florile sînt folosite în unele zone ale ţării pentru aromatizarea lichiorurilor şi prepararea vinului. De asemenea, în anumite regiuni, florile de păpădie se adaugă unor plăcinte, cum ar fi cea de dovleac.
- Chiar şi rădăcina poate fi utilizată pentru prepararea „cafelei de păpădie". În acest scop, după culegere, se spală bine, lăsînd-o într-un curent de apă. Se usucă la soare, într-un loc bine aerisit, după care se prăjesc uşor, punîndu-le în cuptorul neîncălzit în prealabil şi lăsîndu-le la foc potrivit pînă ce capătă o culoare maronie. Se taie rădăcinile prăjite în bucăţi mici, care se trec apoi prin rîşniţa de cafea. Se fierbe cîteva minute 1 linguriţă de praf de rădăcină prăjită în 150 ml apă, după care se strecoară. Se poate adăuga şi lapte. Cafeaua de păpădie are efect tonifiant asupra ficatului şi contribuie la sănătatea intestinelor.

Pelin alb

Artemisia absinthium, familia *Asteraceae*

Pelinul face parte din categoria plantelor amare. Ea are un puternic efect tonic asupra sistemului digestiv, mai ales la nivelul stomacului şi al vezicii biliare. Folosit încă din antichitate la aromatizarea unor băuturi alcoolice, pelinul intra în compoziţia unei băuturi ce era foarte apreciată în Franţa, în sec. al XIX-lea, şi anume absintul. Această băutură, devenită astăzi ilegală, era parfumată cu esenţă de pelin şi, în doze mari, era foarte toxică. Astăzi, în Franţa, absintul a fost înlocuit cu lichiorul de absint, o băutură aromată, fără efecte toxice. În România, el este folosit pentru prepararea aşa-numitului „vin pelin". Este folosit şi în industria alimentară, la prepararea vermutului.

Oricum, trebuie evitat abuzul de băuturi cu pelin deoarece determină tulburări psihice, pierderea memoriei, greaţă şi tremurături.

ALTE DENUMIRI

Iarba-fecioarelor, lemnul-Domnului, pelin bun, pelin de grădină, pelinaş, polen de cel mare.

CULTIVARE ŞI CULEGERE

Pelinul este o plantă originară din Europa, care se cultivă astăzi în toate regiunile cu climă temperată din lume. La noi în ţară zonele cele mai favorabile pentru cultură se află în special în judeţele din Oltenia, Muntenia şi Dobrogea. Înfloreşte vara, din iulie pînă în septembrie. Se recoltează puţin înainte de înflorire şi pe toată perioada acesteia. Uscarea se face la umbră, în strat subţire.

PRINCIPALELE EFECTE

■ Pelinul îşi datorează virtuţile terapeutice diverşilor constituenţi, dintre care cea mai mare parte sînt amari.

■ Stimulează producerea de suc gastric, pancreatic şi intestinal.

■ Substanţele active conţinute de pelin au acţiune vermifugă şi antiinflamatoare asupra mucoasei gastro-intestinale.

■ După administrare îndelungată, pelinul este emenagog, provocînd apariţia fluxului menstrual întîrziat.

■ Pelinul este indicat în lipsa poftei de mîncare, dispepsii însoţite de constipaţie, gastrită hiperacidă, dar şi pentru tratarea hemoroizilor şi vaginitei.

■ Planta este contraindicată femeilor gravide, celor care alăptează precum şi bolnavilor cu afecţiuni nervoase sau intestinale acute.

Specii asemănătoare

Pelinul negru (*Artemisia vulgaris*) este una din speciile înrudite cu pelinul alb. Condiment pentru fripturile grase de porc sau vînat şi ingredient pentru untul vegetal, pelinul negru are şi utilizări terapeutice însemnate.

■ **Pentru stimularea digestiei şi a funcţiei hepatice** se recomandă infuzia din 1 linguriţă pulbere de plantă proaspătă sau uscată, peste care se toarnă 200 ml apă clocotită. Vasul se lasă acoperit 10 minute, după care se strecoară şi se bea cu înghiţituri mici pe parcursul întregii zile.

■ **Pentru stimularea secreţiei gastrice şi favorizarea digestiei** este bine să se ia cîte un vîrf de cuţit de pulbere de plantă înaintea fiecărei mese. Respectarea dozei este obligatorie, deoarece, în caz contrar, pot apărea intoxicaţii, fenomene convulsive şi chiar moartea.

■ Medicina populară utilizează decoctul de pelin negru **în combaterea leucoreei.**

UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ **Pentru stimularea poftei de mîncare, eliminarea din organism a unor substanţe toxice, pentru tratarea hipertensiunii, eliminarea senzaţiilor de vomă, a edemelor renale, în gastrite hipoacide şi dispepsii însoţite de constipaţie** se prepară o infuzie din 1 linguriţă de plantă uscată mărunţită la 200 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 20 minute, după care se strecoară. Se bea întreaga cantitate în 3 reprize, cu o jumătate de oră înainte de fiecare masă. În acelaşi scop se poate bea dimineaţa, înainte de masă, cîte 1/2 linguriţă de suc de pelin, obţinut prin presarea într-un tifon a plantei proaspete, tăiate mărunt. De asemenea, se pot lăsa la macerat timp de 2 săptămîni, 4 linguri de plantă uscată şi mărunţită în 1 l vin. După trecerea acestei perioade, se strecoară şi se toarnă în sticluţe mai mici. Se bea cîte o jumătate de pahar dimineaţa, imediat înainte de masă.

■ **Pentru îmbunătăţirea activităţii digestive, în dischinezie biliară şi alte afecţiuni biliare** se recomandă tinctura din 20 g plantă uscată şi mărunţită pusă la macerat în 100 ml alcool. Se lasă vasul acoperit timp de 7-10 zile, după care se strecoară. Se iau 15-20 de picături în apă îndulcită, de 3 ori pe zi.

■ **Pentru combaterea viermilor intestinali** se fac băi anale şi clisme cu infuzie din 20-30 g plantă la 1 l apă clocotită. Acest tratament extern trebuie însoţit de administrarea unei tincturi pregătite din 20-30 g vîrfuri înflorite de pelin la 20-30 ml alcool de 70°. Se lasă la macerat la temperatura camerei timp de 24 ore, după care se adaugă 200 ml ulei de floarea-soarelui sau soia. Se fierbe pe baia de apă 3-4 ore, după care vasul se lasă acoperit încă 3 zile. Se strecoară şi se toarnă în sticluţe închise la culoare, prevăzute cu dop. Se iau cîte 10 picături pe zi, cu puţină apă. În locul acestui tratament intern mai complicat, se poate lua dimineaţa, pe stomacul gol, un amestec din 1 linguriţă de pulbere de plantă cu miere.

■ **Pentru tratarea luxaţiilor şi umflăturilor** se recomandă cataplasmele cu decoct din 2 linguri de pelin mărunţit la 250 ml vin. Se fierbe 10 minute, după care se lasă la răcit. Decoctul şi planta fiartă se amestecă cu o mînă de frunze de pelin proaspăt tăiate mărunt, cu miez de pîine şi mămăligă. Se aşază pe locul afectat şi se bandajează.

Atenţie! Nu supradozaţi planta şi nu prelungiţi tratamentul mai mult de 2 săptămîni. Este contraindicat femeilor însărcinate. Consumat în exces, produce greaţă, ameţeli, vărsături, tremurături ale membrelor, convulsii violente, emisie involuntară de urină, respiraţie adîncă şi zgomotoasă, halucinaţii, pierderea cunoştinţei, iar în doze foarte ridicate chiar moartea.

Roiniţă

Melissa officinalis, familia *Lamiaceae*

Cunoscută şi ca „iarba-albinelor", datorită atracţiei deosebite pe care o exercită asupra acestor insecte, roiniţa este apreciată ca plantă medicinală mai ales pentru eficacitatea sa în tratarea stărilor depresive şi a anxietăţii. Încă din antichitate, era cultivată în scopuri medicinale pe mici suprafeţe. În evul mediu, Paracelsus o considera cea mai bună plantă pentru tratarea bolilor de inimă. Recent, roiniţei i s-au descoperit şi însemnate calităţi terapeutice în tratamentul herpesului.

Frunzele verzi sau uscate sînt folosite şi drept condiment conferind mîncărurilor gust şi aromă deosebite.

Numele plantei vine din greceşte, „melisa" însemnînd *albină*.

ALTE DENUMIRI

Alămîiţă, buruiana-stupului, busuiocul-stupului, cătuşnică, floarea-stupilor, iarba-roilor, izma-stupilor, iarba-albinelor, lămîiţă, mătăciune, melisă, roişte, stupelniţă etc.

CULTIVARE ŞI CULEGERE

Originară din Europa meridională, Asia şi Africa de Nord, roiniţa este răspîndită astăzi în întreaga lume. Se înmulţeşte prin seminţe sau prin desfacerea tufelor. Frunzele se recoltează la sfîrşitul primăverii, înainte de înflorire, după ce s-a ridicat roua, pe vreme însorită şi fără vînt. Se usucă la umbră, în strat subţire.

PRINCIPALELE EFECTE

■ Avînd proprietăţi relaxante, carminative, detoxifiante şi antivirale, este folosită în caz de probleme gastrointestinale şi hepatobiliare: balonare, colică abdominală, dischinezie biliară, colită, dispepsie, enterocolită, toxiinfecţie alimentară, diaree, hepatită cronică, vomă, dar şi în afecţiuni renale de natură infecţioasă sau în dismenoree.

■ Frunzele de roiniţă mai au şi puternice calităţi antispasmodice şi sedative, planta fiind eficientă în migrene, ameţeli, somnolenţă datorată surmenajului, astm, angină pectorală, afecţiuni cardiace cu substrat nervos, ateroscleroză.

■ Uleiul esenţial de roiniţă are efect calmant asupra sistemului nervos central şi are proprietăţi antispasmodice. Uleiul esenţial de roiniţă este obţinut prin distilare şi este larg folosit în aromaterapie, avînd un efect tonifiant asupra întregului organism.

■ Polifenolii conţinuţi de plantă sînt antivirali, acţionînd în special împotriva virusului herpesului. Cu ajutorul roiniţei, perioada medie de vindecare a herpesului este de 5 zile, iar frecvenţa erupţiilor scade la jumătate.

■ Roiniţa echilibrează funcţionarea glandei tiroide.

PĂRŢI UTILIZATE

Părţile aeriene *sînt des utilizate în diverse preparate naturale cu efect calmant.*

Părţi aeriene uscate

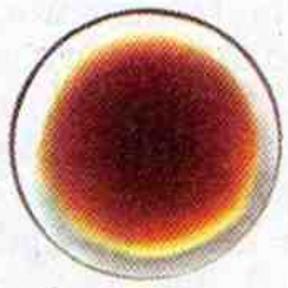
Atunci cînd sînt rupte, frunzele degajă un parfum acrişor.

Părţi aeriene proaspete

MODALITĂŢI DE PREPARARE

Uleiul esenţial. *În caz de zona Zoster, adăugaţi 5 picături într-o lingură de ulei de măsline şi masaţi zona dureroasă.*

Infuzia *este foarte eficientă împotriva migrenelor de origine nervoasă. Beţi 1 ceaşcă de 3 ori pe zi.*



Tinctura. *Pentru a combate anxietatea şi depresia, luaţi 10 picături, dizolvate în apă, de 3 ori pe zi.*

Loţiunea *se foloseşte cu rezultate bune în combaterea herpesului.*

Suc. *Aplicaţi pe suprafaţa rănilor şi a plăgilor închise de cîte ori este necesar.*

UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ **Pentru anxietate şi iritabilitate, împotriva palpitaţiilor şi a durerilor de dinţi, a balonărilor** se face o infuzie din 1 linguriţă de pulbere de frunze la 200 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 15 minute, se strecoară şi se beau 2-3 căni pe zi.

■ **Pentru tratarea herpesului, a varicelei şi a zonei Zoster,** roiniţa se administrează atît intern (după reţeta de mai sus), cît şi extern. Pentru uzul extern, se prepară o loţiune prin infuzarea a 1/2 linguriţă de frunze proaspete sau 3 linguriţe de frunze uscate în 100 ml apă clocotită, timp de 15 minute. Se fac badijonări locale, pe zonele afectate, de mai multe ori pe zi.

■ **Împotriva bolilor pulmonare şi a crizelor de astm** se face un extract din 2 linguriţe de pulbere de frunze la 1 l vin. Se lasă la macerat 15 zile, la temperatura camerei. Se agită sticla zilnic, iar după trecerea intervalului se strecoară şi se toarnă în sticluţe mici. Se beau zilnic 1-2 păhărele.

■ **Pentru combaterea somnolenţei, surmenajului, migrenelor şi ameţelilor,** se poate face o infuzie din 1 linguriţă de amestec în părţi egale din pulbere de frunze de roiniţă şi flori de lămîiţă la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 15 minute şi se beau 2 căni pe zi, la nevoie.

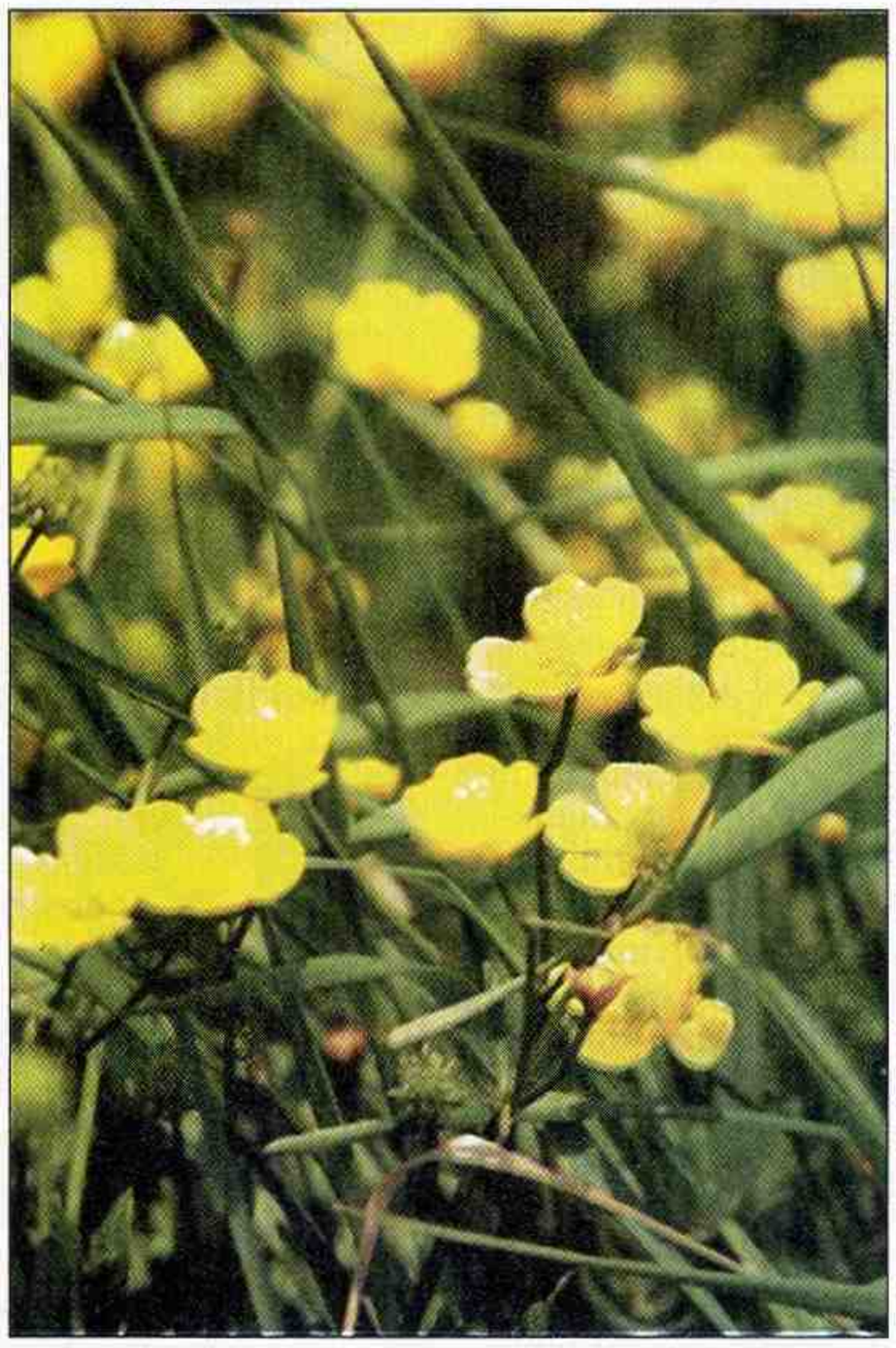
■ **Pentru tratarea reumatismului,** se face o tinctură din 1 parte pulbere de frunze la 3 părţi alcool de 70°. Se lasă la macerat timp de 2 săptămîni, agitînd zilnic sticla, după care se strecoară şi se toarnă în sticluţe prevăzute cu dop. Se fac frecţii locale şi se iau cîteva picături pe o bucăţică de zahăr.

■ **Pentru combaterea durerilor de dinţi; ca antiseptic şi cicatrizant al rănilor,** se face o infuzie din 2 linguriţe de pulbere de frunze la 200 ml apă fierbinte. Se lasă vasul acoperit timp de 20 minute, după care se strecoară. Se pun comprese locale sau se spală zona afectată. Acţiunea antiseptică şi cicatrizantă este mai puternică dacă se adaugă muguri de plop şi cimbrişor.

Rostopască

Chelidonium majus, familia *Papaveraceae*

Aceasta este poate cea mai eficientă plantă în tratarea multor afecţiuni ale vezicii biliare, dar nu numai. Sucul lăptos de culoare galbenă, conţinut în toate părţile plantei, este utilizat extern pentru cicatrizarea rănilor, împotriva negilor, a psoriazisului şi a cheliei. În ce priveşte compoziţia chimică a plantei, aceasta este marcată de prezenţa a numeroşi alcaloizi, cu efecte diverse, ceea ce face ca rostopasca să aibă o arie largă de utilizări şi să fie valorificată de industria farmaceutică, intrînd mai ales în compoziţia produselor fitoterapeutice cu acţiune asupra ficatului. Denumirea latină a plantei provine din grecescul „chelidon" care înseamnă *rîndunică*. Plinius credea că numele ei s-ar datora presupusului fapt că rîndunica ar deschide ochii puilor săi ungîndu-i cu sucul de rostopască. O altă ipoteză, la fel de fantezistă, susţine că planta a



fost numită astfel deoarece înfloreşte cînd vin rîndunelele şi îşi încetează înflorirea toamna, o dată cu plecarea lor.

Este cu adevărat o specie cu efecte miraculoase, întrebuinţată atît în medicina tradiţională cît şi în cea cultă.

ALTE DENUMIRI

Alămîiţă, ai de pădure, buruiană de cele sfinte, buruiană de pecingine, buruiană de tărtarcă, buruiene sfinte, buruiană de negi, crucea-voinicului, godie, hilindunea, iarba-rîndunelei, mac sălbatic, măselariţă, negeloasă, sălăţea, scînteiuţă.

CULTIVARE ŞI CULEGERE

Originară din Europa, Asia şi Africa de Nord, rostopasca preferă terenurile necultivate, umede, umbroase. Părţile aeriene ale plantei se recoltează la sfîrşitul primăverii şi începutul verii şi întotdeauna după ce s-a ridicat roua, pe timp însorit, călduros şi fără vînt. Se usucă la umbră, în strat subţire.

PRINCIPALELE EFECTE

■ Alcaloizii conţinuţi de plantă au efecte antispastice de 10 ori mai puternice decît papaverina, contribuind la diminuarea spasmelor gastrointestinale, uterine şi bronşice.

■ Unul dintre aceşti alcaloizi, cheleritrina, are proprietatea de a contribui la scăderea presiunii arteriale.

■ Rostopasca este utilă mai ales în perioada de convalescenţă după hepatită acută, în hepatita cronică, în faza de început a cirozei hepatice, dischinezie şi litiază biliară.

■ Preparatele pe bază de rostopască măresc cantitatea de bilă secretată, stimulează funcţia pancreatică şi evacuarea bilei.

cosmetică

■ **Pentru combaterea calviţiei.** Se face o alifie amestecînd în cantităţi egale suc de rostopască (care se obţine prin ruperea oricărei părţi a plantei), săpun alb şi unguent camforat. Se aplică pe capul bine spălat o compresă cu decoct din părţile aeriene ale plantei, timp de 6-8 minute, apoi se fricţionează tot capul cu alifia preparată ca mai sus.

■ **Pentru tratarea negilor şi a bătăturilor** se pot face badijonări locale de 3 ori pe zi cu suc proaspăt de plantă sau se pot aplica de mai multe ori zilnic comprese cu infuzie din 2 linguriţe de pulbere plantă la 200 ml apă clocotită, lăsată într-un vas acoperit 10 ore, şi apoi strecurată.

UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ **Pentru tratarea colicilor hepatobiliare, dischineziei biliare, tusei convulsive.** Se pune 1/2 linguriţă de pulbere de plantă în 250 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 15 minute, după care se strecoară. Se iau 1-2 linguri la 3 ore.

■ **Pentru tratarea psoriazisului,** planta se foloseşte atît intern, cît şi extern. Pentru uz intern, se pune 1/2 linguriţă de pulbere de plantă în 200 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 10 ore, după care se strecoară. Se ia cîte 1 lingură la 3 ore. Pentru uz extern, se fac comprese cu o infuzie mai concentrată, de 2 linguriţe de pulbere de plantă la 200 ml apă clocotită, lăsată 20 minute în vasul acoperit.

■ **Vin pentru bolile ficatului şi splinei.** Peste 2 linguri de pulbere de plantă se toarnă 1 l vin fierbinte. Se lasă vasul acoperit 1 zi, după care se strecoară. Se iau zilnic 2-3 linguri înainte de fiecare dintre cele 3 mese ale zilei. În acelaşi scop, ca şi **pentru afecţiunile bilei,** se poate administra o tinctură preparată prin macerarea a 10 g rostopască în 100 ml alcool de 70°, timp de 8 zile. Se iau cîte 15 picături de 3 ori pe zi, după mesele principale, cu puţină apă.

■ **Pentru vindecarea rănilor,** se aplică pe locul afectat pulbere de plantă. O reţetă ceva mai complicată este următoarea: se prepară un unguent din 30 g pulbere de plantă, 15 g lanolină, 15 g vaselină, 5 picături de acid fenic, care se amestecă bine pînă la omogenizare. Se unge rana şi se pansează. Se repetă această operaţiune peste alte 2 zile.

■ **Tot pentru tratarea dischineziei biliare, precum şi a hepatitei acute, cirozei hepatice, litiazei biliare, spasmelor tractului gastrointestinal** se prepară o infuzie din 5 g plantă mărunţită la 1 l apă. Se pune apa la fiert într-un vas smălţuit şi se lasă să dea în clocot. Se ia de pe foc, se acoperă şi se lasă la răcit exact 10 minute. Apoi se introduce planta cîntărită şi se amestecă cu o lingură de lemn timp de 2-3 minute. Se lasă acoperit 12 ore, apoi se strecoară şi se amestecă cu 200 g miere de salcîm. Se ia cîte 1 lingură din oră în oră de 10-12 ori pe zi, timp de 7-10 zile. **Atenţie!** În cantităţi mari, rostopasca devine toxică, producînd iritaţii ale tubului digestiv, vomă, iar în cazurile grave, chiar şi delir.

Salcie

Salix alba, familia *Salicaceae*

Celebră pentru faptul că scoarţa ei este bogată în acid salicilic (strămoşul aspirinei), salcia e utilizată în întreaga lume de mii de ani pentru combaterea febrei şi a durerilor articulare. Există referiri la ea chiar în tăbliţele sumeriene şi în papirusurile egiptene. Dioscoride înregistrează la rîndul său beneficiile de ordin medical ale scoarţei de salcie. Galenus o recomanda şi el împotriva inflamaţiilor şi infecţiilor oculare, iar Hipocrate, părintele medicinei, o folosea împotriva durerii şi a febrei, care au rămas de altfel principalele recomandări ale ei pînă în ziua de azi.

În afară de utilizările în medicina umană şi veterinară, salcia se foloseşte în industria lemnului (la fabricarea chibriturilor), vopsitorie, silvicultură, apicultură etc.

ALTE DENUMIRI

Lozie, răchită albă, răchită mare, răchită de luncă, salcă, sălcuţă.

CULTIVARE ŞI CULEGERE

Salcia este răspîndită în aproape toată Europa, Africa de Nord şi Asia. Scoarţa se recoltează de pe ramurile de 2-3 ani şi se usucă la soare sau în încăperi bine aerisite. Frunzele se recoltează în lunile iunie-iulie şi se usucă la umbră. Atît scoarţa cît şi frunzele se păstrează mai bine în saci de pînză.

PRINCIPALELE EFECTE

- Substanţele active ale scoarţei îi conferă acesteia proprietăţi antireumatice, analgezice, febrifuge şi calmante.
- Taninurile conţinute au acţiune tonică, astringentă, coagulantă şi uşor hemostatică.
- Este folosită cu succes la tratarea insomniilor nevrotice, a dismenoreei cu simptome dureroase, în anxietate şi hemoroizi.
- Prin acţiunea sa antisudofirică, poate preveni transpiraţia nocturnă, transpiraţia excesivă a picioarelor şi bufeurile de căldură provocate de menopauză.

PĂRŢI UTILIZATE

Coaja *se recoltează de pe ramurile tinere şi se foloseşte proaspătă sau uscată.*

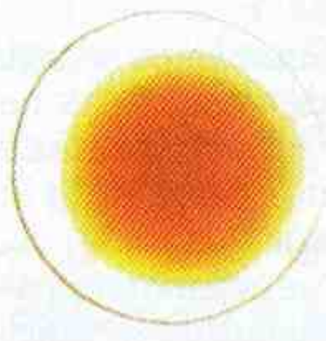
Scoarţă uscată

Coaja, de culoare gri închis, are crestături adînci.

Scoarţă proaspătă

MODALITĂŢI DE PREPARARE

Atenţie! *Nu utilizaţi salcia dacă sînteţi alergic la acid acetilsalicilic (aspirină).*



Tinctură. *În caz de reumatism, luaţi 2,5 ml tinctură dizolvată în apă, de 3 ori pe zi.*

Decoct. *Faceţi un amestec, luînd cîte 10 g din următoarele plante: salcie, sunătoare şi călin. În caz de dureri musculare, beţi 1 ceaşcă de 2 ori pe zi.*

Comprimatele sau gelulele *se recomandă în caz de artrită.*

UTILIZĂRI TERAPEUTICE

- **Pentru tratarea reumatismului** se fierb timp de 20 de minute 2 linguri de scoarţă bine mărunţită în 250 ml apă. Se beau 3-4 linguri pe zi. De asemenea, se poate lua înainte de mese cîte 1/2 linguriţă de pulbere de scoarţă.
- **Pentru calmarea sistemului nervos şi tratarea reumatismului** se poate prepara un macerat din 1 lingură de pulbere de scoarţă în 250 ml vin, lăsat 2 săptămîni la temperatura camerei. După acest interval, lichidul se strecoară în sticluţe închise la culoare şi prevăzute cu dop. Se bea zilnic cîte 1 păhărel înainte de fiecare masă.
- **Împotriva durerilor articulare.** Scoarţa de salcie este eficientă mai ales în cazurile de artrită. Însoţită de regim alimentar, administrarea scoarţei de salcie ameliorează inflamaţiile şi sporeşte supleţea articulaţiilor. Medicamentele ce conţin aspirină sînt poate mai puternice, dar au şi efecte secundare mai numeroase şi mai periculoase. Atît pentru artrită cît şi pentru spondilită, este recomandabilă reţeta următoare: se fierb 10 g scoarţă în 200 ml apă, timp de 15 minute, după care se strecoară. Se bea întreaga cantitate în cursul unei zile. Tot pentru **tratamentul spondilitei,** se pot face anual 3-4 cure de cîte 21 băi (cîte o baie pe zi), în felul următor: se fierb 30 minute cîte 100-150 g scoarţă în 1 l apă, după care se strecoară şi se adaugă apei de baie încălzite la temperatura corpului.
- **Pentru tratarea rănilor şi a hemoroizilor** se fierb timp de 30 minute 3 linguri de scoarţă mărunţită în 250 ml apă. Se fac băi locale sau se aplică de mai multe ori pe zi comprese.
- **Împotriva mirosului neplăcut al gurii,** se pune 1 lingură de scoarţă (aproximativ 10 g) în 100 ml oţet şi se lasă 2 săptămîni, avînd grijă să agitaţi zilnic sticluţa. După trecerea intervalului, se strecoară, iar maceratul astfel obţinut este folosit pentru gargară şi clătirea gurii (5-6 picături din macerat la 1/2 pahar cu apă).

Comprimatele sau gelulele *se recomandă în caz de artrită.*

sfaturi practice

Vîrfurile ramurilor tinere, frunzele, scoarţa jupuită de pe ramurile mai groase se pot folosi în stare proaspătă sau uscate la umbră, pentru vopsirea fibrelor naturale în diverse nuanţe de galben.

- Pentru vopsirea în galben se foloseşte 1 kg vîrfuri proaspete de ramuri la 4 l apă. Se fierb pînă cînd soluţia se colorează în galben, la intensitatea maximă. Se strecoară. În soluţia rezultată prin fierbere se dizolvă piatră acră (5 g/l soluţie). Se introduce materialul textil care trebuie vopsit. Sînt necesari 4-5 l soluţie pentru 1 kg lînă. Soluţia nu se păstrează la cald. Materialul se ţine în soluţie pînă cînd se obţine nuanţa de galben dorită, după care se scoate şi se usucă la umbră.

Salvie

Salvia officinalis, familia *Lamiaceae*

Numele acestei plante indică limpede însemnătatea sa terapeutică, în latineşte *salvare* însemnînd, printre altele, a vindeca. Există multe varietăţi de salvie, dar frunzele salviei de grădină sînt cele care au fost cele mai apreciate de-a lungul timpului. Vechii greci considerau planta un adevărat panaceu şi, chiar şi în zilele noastre, ceaiul de salvie este foarte apreciat şi consumat în localuri publice în Grecia. Uleiul extras din frunzele plantei este des utilizat în prepararea produselor cosmetice.

ALTE DENUMIRI

Jaleş bun, jaleş de grădină, joaie, salbie, şerlai.

CULTIVARE ŞI CULEGERE

Fiind originară de pe ţărmurile Mării Mediterane, salvia iubeşte locurile însorite, fiind răspîndită mai ales în sudul României. Înfloreşte în lunile iunie şi iulie. Frunzele se pot recolta chiar şi de 3 ori pe vară, pe timp frumos, între orele 11 şi 15. Se usucă la umbră, în locuri aerisite, într-un singur strat.

PRINCIPALELE EFECTE

- Stimulează secreţia bilei de către celulele hepatice şi favorizează eliminarea gazelor din intestine.
- Are acţiune antispastică, înlăturînd spasmele musculaturii netede.
- Salvia este foarte bună şi împotriva anumitor probleme de natură nervoasă – iritabilitate, depresie, ameţeală. De asemenea, se spune că îmbunătăţeşte memoria, lucru neconfirmat încă de studiile ştiinţifice.
- Reglează transpiraţia.
- Contribuie la distrugerea microbilor.
- Micşorează secreţia lactată.
- Coboară nivelul de zahăr din sînge şi scade uşor tensiunea arterială.
- Ajută la cicatrizarea rănilor, fiind folosită extern în tratarea rănilor, contuziilor, gingiilor sîngerînde şi a aftelor bucale.
- Tot în uz extern, diminuează inflamaţiile, tratînd abcesele dentare şi amigdalitele.
- Inhalaţiile cu infuzie de salvie sînt foarte eficiente în tratamentul inflamaţiilor căilor respiratorii.

PĂRŢI UTILIZATE

Frunze proaspete

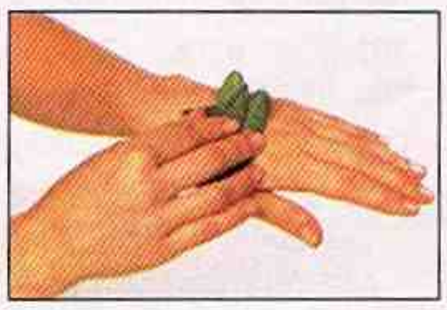
***Frunzele** sînt dotate cu excelente proprietăţi antiseptice şi astringente.*

Frunze uscate

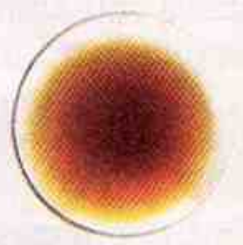
MODALITĂŢI DE PREPARARE

***Atenţie!** Nu utilizaţi planta în timpul sarcinii sau în caz de epilepsie. Nu depăşiţi dozele prescrise.*

***Infuzie.** Este eficientă în gargarisme de 3 ori pe zi în caz de dureri de gît.*



***Frunzele** de salvie proaspătă sînt foarte utile ca remediu de prim ajutor. Aplicaţi-le pe muşcături şi înţepături de insecte.*



***Tinctură.** Pentru o mai bună digestie, luaţi 2 ml dizolvată în apă, de 2 ori pe zi.*

UTILIZĂRI TERAPEUTICE

- **Pentru tratarea balonărilor, a dismenoreei, a diabetului zaharat şi ca sedativ nervos,** se pune 1 linguriţă de frunze uscate bine mărunţite în 250 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 15 minute, după care se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi. Pentru tratarea **dischineziei biliare,** se bea zilnic cîte 1 cană de ceai preparat în acelaşi fel.
- **Pentru tratarea astmului bronşic** se face un amestec din 2 linguriţe de frunze mărunţite de salvie, 1 lingură de muşeţel şi 1 linguriţă de coada-şoricelului şi se pune în 100 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 15 minute, după care se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.
- **Pentru tratarea astheniei, surmenajului şi ca afrodiziac,** se prepară un vin de salvie, punînd la macerat 80 g frunze uscate pisate în 1 l vin alb. Se lasă 10 zile, agitînd zilnic sticla, după care se strecoară. Se iau după fiecare masă cîte 2 linguri din acest vin.
- **Pentru tratarea laringitei, faringitei, amigdalitei,** se face o infuzie din 2 linguriţe de frunze uscate şi bine mărunţite la 100 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 15 minute, după care se strecoară. Se face gargară de 2-3 ori pe zi.
- **Împotriva gingivitei, abceselor dentare şi aftelor,** se procedează în acelaşi fel ca mai sus, avînd grijă ca, în plus, să clătiţi bine gura cu această infuzie.

Atenţie! Tratamentul intern cu salvie este contraindicat mamelor care alăptează, deoarece micşorează secreţia de lapte.

Femeile însărcinate nu trebuie nici ele să utilizeze intern salvia, deoarece poate determina contracţii uterine şi chiar naşterea prematură.

De asemenea, nu este recomandată celor ce suferă de probleme renale.

cosmetică

- **Pentru tratarea tenurilor grase.** Se infuzează timp de 15 minute 1 lingură de frunze uscate şi mărunţite în 100 ml apă clocotită, după care se strecoară. Se pun comprese, apoi se spală faţa tot cu această infuzie folosind un tampon de vată.
- **Pentru întărirea rădăcinii părului.** Se face o tinctură din frunze uscate de plantă, în proporţie de 1/10 cu alcool de 70°. Se lasă la macerat 10-15 zile, timp în care se agită sticla de 2-3 ori pe zi. Se strecoară şi se pune într-o sticlă de culoare închisă, cu dop. Se fac frecţii pe pielea capului.
- **Împotriva căderii părului.** Se pun 5 g frunze de plantă la 100 ml apă clocotită. Se lasă la infuzat timp de 10-15 minute, după care se strecoară şi se lasă să se răcorească. Se fac frecţii şi se pun comprese.

Stejar

Quercus robur, familia *Fagaceae*

În Europa, stejarul era în antichitate copacul sacru al celţilor. Scoarţa şi fructele sale (ghindele) au utilizări însemnate în medicina tradiţională, datorită mai ales proprietăţilor lor hemostatice, astringente şi antiseptice. Importanţa stejarului pentru industrie a fost întotdeauna foarte mare, lemnul său fiind tare, elastic, durabil şi rezistent atît la aer cît şi la apă, ceea ce l-a făcut foarte apreciat în construcţiile navale şi în industria mobilei. Este un copac remarcabil prin longevitatea sa – creşte pînă la 200 de ani, putînd însă ajunge la vîrste cuprinse între 600 şi 2000 de ani.

ALTE DENUMIRI

Şledun, terş, trăjer, tufan.

CULTIVARE ŞI CULEGERE

Stejarul este răspîndit în toată emisfera nordică, pînă la altitudinea de 700 m. Are nevoie de multă căldură vara, dar este rezistent la gerurile de peste iarnă. Scoarţa se recoltează toamna tîrziu sau primăvara în lunile martie şi aprilie (aceasta este perioada optimă, scoarţa desprinzîndu-se uşor, datorită începerii circulaţiei sevei), de pe ramurile de 3-4 ani (se desprinde numai scoarţa netedă de pe ramuri nu mai groase de 10 cm). Pentru a desprinde scoarţa, se fac tăieturi inelare cu cuţitul la distanţe de 15-20 cm, care se unesc apoi între ele printr-o tăietură în lungul ramurii. Se desprind după aceea uşor fragmente de formă tubulară. Se usucă la soare, în locuri aerisite, şi se păstrează în săculeţi de pînză. Ghindele se recoltează toamna, cînd sînt maturizate. Se usucă la umbră, dar într-un loc călduros. Pentru a fi folosite în scop medicinal, li se îndepărtează învelişul, se prăjesc şi se macină, obţinîndu-se în acest fel „cafeaua de ghindă". În scop medicinal, pot fi recoltate şi galele de pe frunze. Acestea sînt nişte excrescenţe produse de paraziţii plantei.

PRINCIPALELE EFECTE

■ Are o bună acţiune hemostatică, antiseptică, cicatrizantă şi dezinfectantă, fiind folosit pentru acest motiv în tratarea hemoroizilor, degerăturilor, arsurilor şi rănilor.

■ Substanţele sale active sînt de asemenea antidiareice, ceea ce îl face recomandabil în cazurile de dizenterie, diaree şi enterite.

■ Scoarţa şi ghindele sale pot fi utilizate cu succes în tratarea gastritei şi a ulcerului, faringitei, stomatitei şi leucoreei.

■ S-a dovedit experimental că extractul din frunze de stejar distruge în scurt timp germenii holerei, difteriei şi tuberculozei.

■ Scoarţa de stejar şi galele de pe frunze au proprietăţi puternic astringente.

cosmetică

Pentru întărirea rădăcinii părului se tamponează pielea capului sau se fac băi şi frecţii de 2 ori pe săptămînă cu un decoct preparat din 4 linguriţe de pulbere de scoarţă la 250 ml apă, fiartă 20-30 minute şi lăsată 10 minute într-un vas acoperit, după care se strecoară.

UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ **Împotriva gastritei hiperacide, a ulcerului gastroduodenal, enteritelor şi diareii** se poate aplica oricare dintre următoarele reţete. 1) Se face „cafea" din 1 linguriţă de ghinde prăjite şi măcinate la 100 ml apă, lăsîndu-se la fiert 2-3 minute. Se bea dimineaţa, pe stomacul gol. 2) Se pun 2 linguriţe de scoarţă mărunţită în 200 ml apă rece şi se fierbe 30 minute. Se beau 2 căni pe zi, neîndulcite. 3) Se pun 2 linguriţe de scoarţă mărunţită în 250 ml apă rece, se fierbe 15 minute, după care se lasă vasul acoperit pentru încă 15-20 minute. Se strecoară. Se beau 2 căni pe zi, neîndulcite, între mese.

■ **Pentru tratarea anemiilor şi a rahitismului.** Se face „cafea" din ghinde – 1 linguriţă de ghinde prăjite şi măcinate se fierb 2-3 minute în 100 ml apă, după care se strecoară. Se beau 2-3 astfel de ceşti pe zi.

■ **Împotriva faringitei, rinofaringitei şi hemoroizilor** se poate aplica oricare dintre primele 3 reţete indicate mai sus, însoţind-o însă şi de un tratament extern. 1) **În cazul hemoroizilor,** se fac băi locale cu un decoct obţinut din 30 g scoarţă mărunţită, fiartă 30 minute în 1 l apă, sau spălături cu irigatorul cu un decoct obţinut din 10 g scoarţă bine mărunţită fiartă în 200 ml apă, timp de 5 minute, lăsat să se răcorească şi strecurat. De asemenea, poate fi folosită local o alifie obţinută prin amestecarea pînă la deplina omogenizare a 5 g pulbere de gale de pe frunze cu 30 g untură proaspătă de porc. Cu primul decoct recomandat aici se pot face băi locale cu efect puternic şi în cazurile de **degerături sau împotriva transpiraţiei excesive a picioarelor. 2) În cazul faringitei, rinofaringitei, dar şi al arsurilor şi degerăturilor,** se poate face un decoct din 4 linguriţe de pulbere de scoarţă la 250 ml apă, lăsat la fiert 20 minute. Cu acest decoct se face gargară de 2-3 ori pe zi sau se aplică sub formă de comprese locale, în funcţie de afecţiunea tratată.

■ **Pentru tratarea leucoreei,** se fac 2 spălături vaginale pe zi, din care una seara, la culcare, cu un decoct din 2 linguri de scoarţă mărunţită, fiartă în 250 ml apă.

■ **Ca tratament pentru dermatozele cronice, dar şi împotriva transpiraţiei excesive a picioarelor,** se recomandă aplicarea de comprese locale cu un decoct concentrat, preparat din 100 g scoarţă uscată şi mărunţită de stejar, fiartă 20 minute în 1 l apă.

■ **Ca tratament pentru venele varicoase,** datorită proprietăţilor astringente şi conţinutului de calciu al scoarţei de stejar, poate fi folosit tot sub formă de comprese locale decoctul recomandat în reţeta anterioară. Un tratament mai îndelungat se poate dovedi de mare efect.

Atenţie! Tratamentele interne cu scoarţă de stejar nu trebuie să dureze mai mult de 4 săptămîni la rînd.

Sunătoare

Hypericum perforatum, familia *Hypericaceae*

Sunătoarea era considerată în antichitate şi evul mediu drept o plantă magică ce înlătură spiritele rele. După ce, în secolul al XIX-lea, a încetat utilizarea acestei plante în fitoterapie, a fost reabilitată recent, graţie cercetărilor care au demonstrat eficacitatea ei în vindecarea afecţiunilor nervoase. Culoarea roşie a uleiului extras din această plantă provine de la conţinutul de hipericină. Această substanţă colorantă are proprietăţi antidepresive şi, mai ales, antivirale. Sunătoarea face astăzi obiectul a numeroase cercetări întreprinse pentru eradicarea SIDA.

ALTE DENUMIRI

Asunătoare, buruiană de năduf, buruiană de pe răzor, floare de foc viu, floare de năduf, floare galbenă, harnică, hamei de pământ, iarba lui Sf. Ion, iarba-crucii, iarba-spaimei, iarba-sîngelui, iarba-spurcăţii, jale de munte, închegătoare, osul-iepurelui, pojar, pojarniţă, sburătoare, sunaică, sovîrf galben, şerlai.

CULTIVARE ŞI CULEGERE

Originară din Europa, planta creşte în numeroase regiuni ale lumii. La noi, poate fi întîlnită în toată ţara, dar mai ales în zona deluroasă, pe locuri destul de uscate, prin fîneţe, pe marginea drumurilor şi pădurilor, în locurile necultivate. Înfloreşte în lunile iunie-septembrie. Părţile aeriene înflorite ale sunătoarei se recoltează vara, înainte de a se forma fructele, pe timp frumos, după ce s-a ridicat roua. Se usucă la umbră, în strat subţire, întorcîndu-le din cînd în cînd.

PRINCIPALELE EFECTE

- Substanţele active conţinute în părţile aeriene înflorite ale sunătoarei îi conferă acesteia numeroase proprietăţi terapeutice, dintre care cea mai însemnată este cea de ameliorare sau înlăturare a stărilor depresive. În acest scop, planta trebuie administrată sub forma unui tratament de durată, efectele sale observîndu-se după prima lună.
- Reduce spasmele musculaturii netede.
- Grăbeşte vindecarea rănilor şi este antiinflamatoare.
- Determină scăderea tensiunii arteriale şi favorizează secreţia de bilă.
- Este un eficient bacteriostatic, bactericid, antivirotic şi antifungic.
- Sunătoarea este folosită atît în hepatitele acute cît şi în cele cronice, precum şi în colite, ulcer gastric şi diaree.

PĂRŢI UTILIZATE

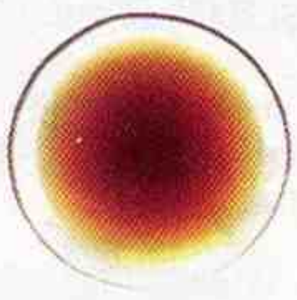
Vîrfurile plantei se culeg după înflorire.

Vîrfuri înflorite proaspete

Vîrfuri înflorite uscate

MODALITĂŢI DE PREPARARE

Atenţie! *Nu vă expuneţi la soare în timpul tratamentului cu sunătoare. În unele ţări se foloseşte numai cu prescripţie medicală.*



Crema *este eficientă în caz de nevralgii sau crampe. Se masează uşor zona afectată.*

Tinctură. *Se recomandă administrarea a 1/2 linguriţă de tinctură dizolvată în apă de 3 ori pe zi, în caz de depresii.*

Infuzie. *Pentru stimularea digestiei, beţi 100 ml de infuzie de sunătoare pe zi.*

UTILIZĂRI TERAPEUTICE

- **Pentru tratarea dischineziei biliare şi stimularea funcţiei hepatice,** se recomandă infuzia din 1 linguriţă cu plantă uscată, bine mărunţită, peste care se toarnă 200 ml apă clocotită. Se acoperă vasul timp de 20 minute, apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni de ceai pe zi.
- **Pentru tratarea gastritei hiperacide şi a ulcerului gastric,** se prepară ulei de sunătoare din 20 g plantă uscată pusă timp de 12 ore în 20 ml alcool. Se adaugă 200 ml ulei de floarea-soarelui, apoi se încălzeşte la baia de apă, timp de 3 ore. Se amestecă din cînd în cînd, se lasă la macerat 2-3 zile, după care se strecoară. Se lasă să se sedimenteze 24 ore, apoi se filtrează în sticle închise la culoare. Se iau zilnic 3 linguriţe de ulei, între mesele principale.
- **Pentru tratarea depresiilor şi a incontinenţei urinare nocturne a copiilor** se bea zilnic, dimineaţa şi seara, o infuzie din 1-2 linguriţe de plantă uscată şi mărunţită la 200 ml apă clocotită. Se lasă acoperit vasul timp de 15-20 minute, apoi se strecoară. Tratamentul durează minimum 2-3 luni.
- **Pentru tratarea rănilor, eczemelor, arsurilor şi durerilor reumatice,** se pun 200 g sunătoare în 400 ml ulei de floarea-soarelui. Se ţine la macerat 40 zile la răcoare şi întuneric, după care se mai ţine încă 2 săptămîni la soare. Se filtrează prin tifon. Tot pentru tratarea rănilor, se pot pune cataplasme, folosind pansamente sterile înmuiate în infuzie (2 linguri de plantă uscată, mărunţită, peste care se toarnă 200 ml apă clocotită se lasă la infuzat 20 minute şi se strecoară).
- **Pentru tratarea plăgilor benigne şi în arsuri,** lăsaţi la macerat planta timp de 6 săptămîni în ulei. Preparatul astfel obţinut, va fi aplicat pe rănile respective.

Atenţie! Tratamentul cu sunătoare nu trebuie făcut în nici un caz într-o perioadă în care pielea va fi expusă un timp mai îndelungat la soare, deoarece hipericina conţinută de plantă este o substanţă fotosensibilizantă. S-au înregistrat cazuri de intoxicaţii grave la animale care au păscut sunătoare şi au rămas mai multe ore în plin soare.

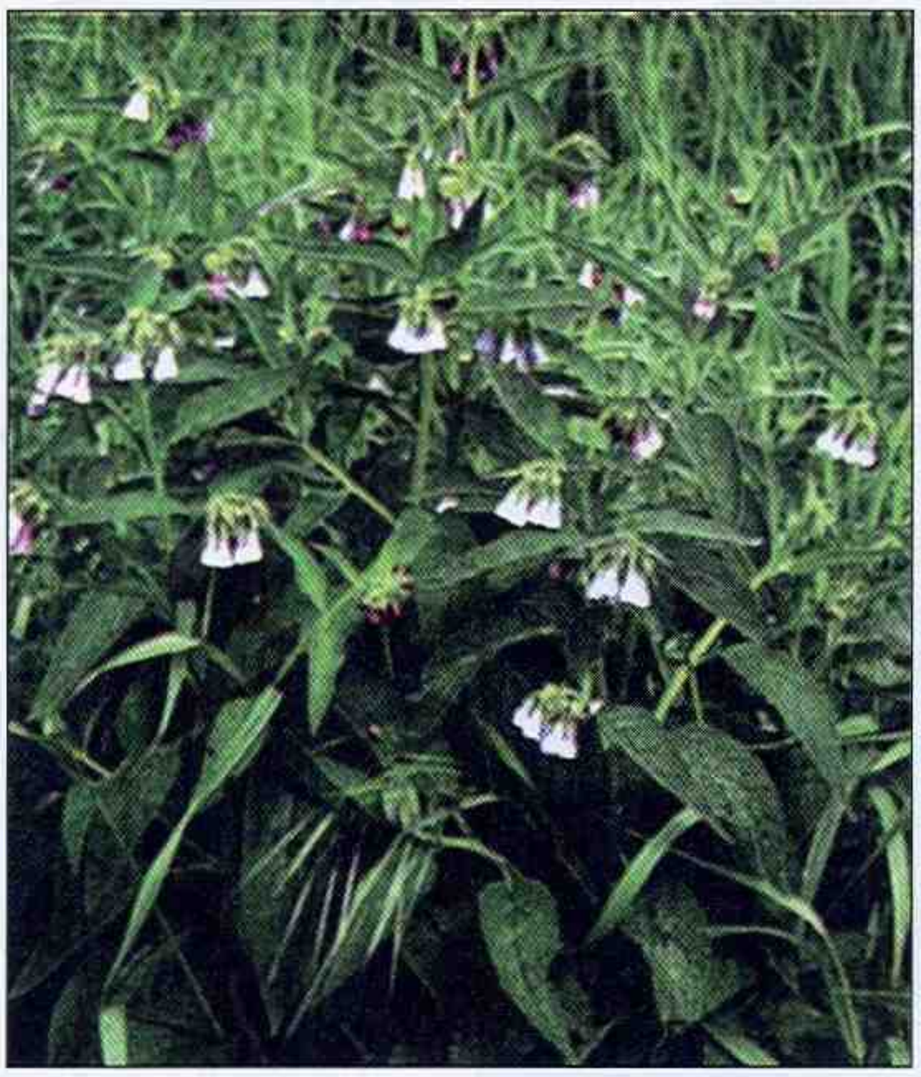
Tătăneasă

Symphytum officinale, familia *Boraginaceae*

În mod tradiţional, tătăneasa este folosită pentru refacerea oaselor după entorse şi chiar fracturi; ea este în egală măsură un excelent cicatrizant. Acestea sînt, alături de numeroase alte utilizări, principalele motive pentru care planta este apreciată şi astăzi de fitoterapeuţi.

Experienţele şi cercetările ştiinţifice efectuate în ultimii ani au demonstrat că anumite principii active ale plantei (alantonina) au acţiune antitumorală, stopînd dezvoltarea a diferite tipuri de tumori.

Tătăneasa este folosită şi în gastronomie. În unele zone din ţară, tulpinile şi frunzele tinere, culese primăvara, se consumă fierte, ca legume, în supe sau ciorbe. Lăstarii tineri se folosesc ca înlocuitori de sparanghel.



ALTE DENUMIRI

Barba tatei, boracioc, buruiana lui Tatin, foaia-tatii, gavăţ, iarba-lutatinului, iarbă băloasă, mierea-ursului, nădai, plosnicioasă, rădăcină neagră, zlac.

CULTIVARE ŞI CULEGERE

Tătăneasa este originară din Europa, dar s-a răspîndit în toate regiunile temperate din Asia, America de Nord şi Australia. Se simte bine mai ales în zonele umede, fiind o adevărată pacoste pentru culturile de cereale şi fîneţele aflate în astfel de regiuni. Frunzele se recoltează în timpul înfloririi, în lunile mai-august, pe timp frumos, după ora 10. Se usucă la umbră, în strat subţire. Rizomul şi rădăcinile se recoltează începînd cu sfîrşitul lunii septembrie şi pînă la primul îngheţ sau primăvara, în martie-aprilie. Se spală repede într-un curent de apă, se taie în bucăţi (cele groase se despică longitudinal) şi se usucă răsfirate la soare sau în podurile caselor cu acoperiş de tablă. Atît frunzele cît şi rizomul se păstrează în saci de pînză sau de hîrtie.

PRINCIPALELE EFECTE

■ Planta este utilizată ştiinţific şi empiric în afecţiuni respiratorii, bronşite, tuse, ulcer gastric, diaree, cancer, hemoroizi, procese inflamatorii, psoriazis, gută şi diabet.

■ Tătăneasa conţine alantonină, substanţă ce face ca planta să fie un excelent cicatrizant şi să contribuie la stoparea dezvoltării tumorilor.

■ Planta are de asemenea un excelent efect antiinflamator (limitează sau elimină procesul inflamator) şi antihemoragic, mai ales prin mucilagiile pe care le conţine.

■ Elementele active ale plantei determină normalizarea tranzitului intestinal.

■ Favorizează expectoraţia şi deci eliminarea din bronhii şi plămîni a substanţelor dăunătoare.

■ În uz extern, contribuie la cicatrizarea rănilor, la vindecarea hemoroizilor şi a abceselor dentare.

recomandări de altădată

Medicina populară recomanda tătăneasa în afecţiuni respiratorii şi digestive.

Vă prezentăm în rîndurile de mai jos cîteva dintre reţetele terapeutice ale tătănesei, prezentate în lucrarea „Cartea satului”:

■ Ceaiul de rădăcină, 20 g la 1 l apă, cîteva ceşti pe zi, se dă în tuse, scuipări de sînge şi diaree.

■ Pe dinafară, cu zeamă de rădăcină stoarsă, se ung rănile, mai ales cele de pe sîni, la femeile ce alăptează.

■ Pentru tratarea de vătămătură (hernie – **n.r.**) se face o oblojeală (cataplasmă – **n.r.**) cu rădăcină rasă şi fiartă în lapte. Cînd s-a fiert bine, se aşază pe locul vătămat şi se leagă cu un brîu. Oblojeala este bună şi în dureri de pîntece.

UTILIZĂRI TERAPEUTICE

■ **Pentru tratarea gastritei hiperacide, a ulcerului gastroduodenal, diareii, bronşitei,** se face un decoct din 2 linguriţe cu pulbere de rădăcină la 1/2 l apă. Se fierbe 30 minute, după care se acoperă şi se lasă la răcit 20 minute. Se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

■ **Pentru tratarea gutei,** se fierb 2 linguri de pulbere de rădăcină şi rizom în 2 l apă, timp de 30 minute. Se lasă vasul acoperit timp de 24 ore. Se beau 3 căni zilnic, după fiecare masă. Tratamentul durează 2-3 săptămîni.

■ **Adjuvant în tratamentul cancerului şi psoriazisului.** Se pun 20 g rădăcină bine mărunţită în 80 ml alcool de 70° şi se lasă într-o sticluţă timp de 2 săptămîni. Se agită din cînd în cînd sticluţa. După trecerea intervalului, se strecoară în sticluţe închise la culoare şi prevăzute cu dop. Se iau cîte 10 picături înainte de mese, cu puţină apă. Tratamentul intern împotriva psoriazisului trebuie însoţit şi de unul extern, care constă în ungerea de 2 ori pe zi a locurilor bolnave cu o alifie obţinută din omogenizarea a 20 g pulbere de rădăcină şi 80 g lanolină.

■ **Pentru tratarea ulcerului varicos,** se fac badijonări locale cu tinctura preparată după reţeta de mai sus. În acelaşi scop, dar şi în **tratamentul cancerului de piele şi de sîn** se poate pune cataplasmă cu o pastă obţinută din pulbere de rădăcină amestecată cu apă caldă. Pasta se pune pe un tifon şi se aplică pe locurile cu probleme.

■ **Pentru tratarea stomatitei, abceselor dentare, hemoroizilor, eczemelor, arsurilor, rănilor, cancerului de piele şi de sîn,** se fierb 5 linguri de rădăcini bine mărunţite în 250 ml apă, timp de 20 minute, într-un vas acoperit, după care se strecoară. Se face gargară şi se clăteşte gura cu acest decoct în afecţiunile cavităţii bucale menţionate şi, în celelalte cazuri, se fac băi locale ori se pun comprese. În cazul hemoroizilor, se fac clisme şi se pun şi comprese.

■ **Pentru cicatrizarea arsurilor** se poate aplica local direct pudra de rădăcină de tătăneasă.

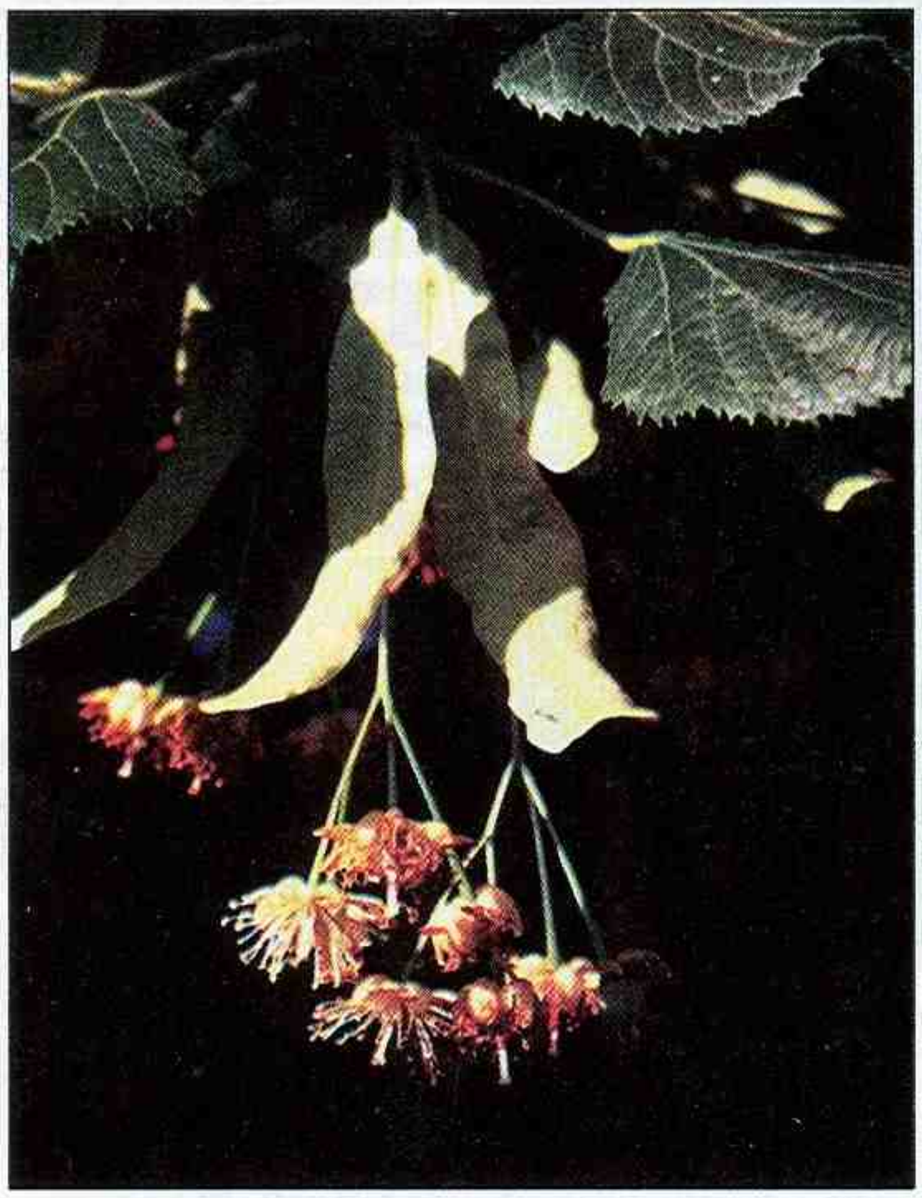
■ **Împotriva reumatismului,** se face un decoct din 200 g rădăcină mărunţită fiartă timp de 30 minute în 3 l apă, după care se strecoară şi se adaugă în apa de baie, aflată la temperatura corpului. Baia durează 30 minute.

■ **Pentru tratarea luxaţiilor,** se prăjeşte în untură rădăcină şi rizom de tătăneasă. Se fac cataplasme care se aplică pe locul afectat.

Tei

Tilia tomentosa, Tilia cordata, Tilia platyphyllos, familia *Tiliaceae*

Toate aceste trei varietăţi de tei (teiul argintiu, teiul pucios şi teiul cu frunza mare) cresc la noi în ţară şi au aceleaşi utilizări medicinale. În antichitate teiul era considerat drept leacul cel mai eficient în tratamentul leprei şi al abceselor, în timp ce astăzi este apreciat îndeosebi pentru proprietăţile sale calmante şi de favorizare a somnului. Afecţiunile pentru care este util sînt însă mult mai numeroase.



ALTE DENUMIRI

Teiul argintiu se mai numeşte şi tei cîinesc, tei bălan, tei bun. **Teiul pucios** se mai numeşte şi tei păduret, tei căpresc, tei de pădure. **Teiul cu frunza mare** se mai numeşte şi tei alb, tei roşu, tei de vară.

CULTIVARE ŞI CULEGERE

Teiul este originar din Europa, unde creşte atît în stare sălbatică, dar şi cultivat pentru frumuseţea şi mirosul aparte al florilor sale, ca şi pentru calităţile sale terapeutice. În România el este întîlnit în regiunile de cîmpie şi de dealuri, mai ales în sudul şi estul ţării. În nordul Dobrogei, se găseşte în păduri compuse aproape exclusiv din tei. Florile se culeg înainte de deplina maturizare, împreună cu bracteele, cînd unele se mai află în faza de boboc. Recoltarea se face pe timp frumos, la cel puţin 1 zi după ultima ploaie. Uscarea lor se face la umbră, în strat subţire, în încăperi aerisite. Produsul obţinut va avea miros plăcut, de miere, gust dulceag şi uşor astringent. Florile de *Tilia cordata* şi cele de *Tilia platyphyllos* se pot ţine laolaltă în timpul uscării, însă cele de *Tilia tomentosa* se vor usca şi păstra separat.

PRINCIPALELE EFECTE

- Teiul are un efect calmant foarte apreciat, diminuînd stările de excitaţie nervoasă şi favorizînd producerea unui somn odihnitor.
- Farnesolul conţinut de plantă are acţiune sudorifică, ceea ce face ca teiul să fie utilizat împotriva febrei.
- Triterpenii au acţiune antiinflamatoare, iar flavonele produc efecte antispastice.
- Mucilagiile sînt emoliente, florile de tei favorizînd expectoraţia şi fiind recomandate împotriva tusei.
- Acţionează împotriva hipertensiunii arteriale.

UTILIZĂRI TERAPEUTICE

- **Pentru tratarea tusei, bronşitei, gripei şi răcelilor,** se pun 2 linguriţe de flori în 200 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 15 minute, după care se strecoară. Se beau 3 căni pe zi, îndulcite cu miere.
- **Împotriva insomniei şi a durerilor de cap.** Aceeaşi infuzie de mai sus are şi efect soporific, băută seara, înainte de culcare (1 cană), iar dacă este administrată regulat, un timp mai îndelungat, duce la dispariţia acceselor de migrenă.
- **Pentru calmarea nervozităţii şi împotriva insomniei, mai ales la copii.** Se face o infuzie concentrată din 750 g flori la 3 l apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 30 minute, după care se strecoară şi se toarnă infuzia în apa de baie aflată la temperatura corpului. Baia durează 20 minute. Pentru un efect mai puternic, în apa de baie se poate adăuga busuioc, levănţică şi cimbru.
- **Pentru tratarea faringitei şi laringitei.** Se pun 10 g flori în 200 ml apă clocotită. Se fac inhalaţii, infuzia putînd fi reîncălzită pentru continuarea aceleiaşi inhalaţii, fiind însă schimbată pentru următoarea serie.
- **Pentru tratarea stomatitei şi amigdalitei.** Se pun 4 linguri cu flori în 200 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 20 minute, după care se strecoară şi se adaugă un vîrf de cuţit de bicarbonat de sodiu. Se face de mai multe ori pe zi gargară şi se clăteşte gura cu acest preparat.

cosmetică

- **Pentru combaterea ridurilor şi a cearcănelor,** se pun 8 linguri cu flori în 400 ml apă clocotită şi se expune faţa aburilor degajaţi, după care se aplică şi comprese călduţe, tot cu această infuzie.
- **Pentru stimularea creşterii părului.** Foarte bună în acest scop este următoarea tinctură. Se pun 10 g flori în 100 ml alcool de 70°. Se lasă la macerat 10 zile, agitînd din cînd în cînd sticla. După trecerea intervalului, tinctura se strecoară în sticluţe închise la culoare şi prevăzute cu dop. Se freacă zilnic rădăcina părului cu tampoane îmbibate în această tinctură.

Cum obţineţi un cărbune medicinal

Cărbunele vegetal are capacitatea de a absorbi toxinele.

Cărbunele vegetal se obţine prin arderea anumitor esenţe lemnoase (una dintre cele mai bune în scop terapeutic este teiul), oprindu-se arderea lemnului atunci cînd ajunge în stadiul de jar, prin aşezarea acestuia într-un vas care se poate închide ermetic. După aceea, cărbunele (numit şi cărbune activ) se rîşneşte cît mai fin cu pu-tinţă. Se păstrează în ambalaj de hîrtie sau pînză.

Cărbunele vegetal este foarte bun împotriva mirosului neplăcut al gurii, a ulcerului gastric, enteritei acute sau cronice, colitei de fermentaţie şi intoxicaţiilor acute. Se administrează cîte 1 lingură de pulbere, luată cu puţină apă, de 2-3 ori pe zi, înainte de masă. În cazul intoxicaţiilor acute, se iau cantităţi mai mari, cît se poate de repede după ingerarea substanţei otrăvitoare. În astfel de cazuri sînt indicate şi spălăturile gastrice cu apă şi pulbere de cărbune.

În uz extern, în cazurile de muşcătură de şarpe, înţepături de insecte, inflamaţii ori eczeme, sînt foarte utile cataplasmele cu pulbere de cărbune activ. Pentru aceasta, se amestecă, pînă se ajunge la consistenţa unei paste mai fluide, cîteva linguri de pulbere cu apă. Această pastă se aşază în strat de 1/2 cm între două straturi de tifon. Cataplasma se aşază pe zona afectată, se pune peste ea o bucată de lînă şi se fixează cu un bandaj sau cu o cîrpă curată.

Urzică

Urtica dioica, familia *Urticaceae*

Temută pentru mîncărimea neplăcută pe care o provoacă, urzica este totodată foarte apreciată pentru virtuţile sale medicinale. Încă din primul secol al erei noastre, medicul grec Dioscoride descria mai multe utilizări ale plantei: frunzele proaspete pentru rănile infectate, sucul împotriva sîngerărilor nazale ş.a. Astăzi, urzica este prescrisă şi în caz de febră, artrită, anemie şi urticarie. Cercetări recente efectuate în Germania şi SUA au pus în evidenţă eficacitatea rădăcinii de urzică în tratamentul hipertrofiei de prostată.

ALTE DENUMIRI

Urzică creaţă, urzică crăiască, urzică mare.

CULTIVARE ŞI CULEGERE

Urzica este răspîndită în toate regiunile temperate ale emisferei nordice, dar şi în Africa de Sud, Australia şi Anzi. Creşte îndeosebi în locuri umede de la cîmpie şi pînă la munte. Pentru pregătirea mîncărurilor de urzici, fortifiante şi mineralizante, culegerea se face primăvara. Pentru folosirea în scopuri medicinale, recoltarea părţilor aeriene se poate face şi în cursul verii. Uscarea se face la umbră, în strat subţire, în locuri bine aerisite. Rădăcinile se recoltează toamna tîrziu, se spală de pămînt şi se usucă la soare. Seminţele se recoltează toamna, cînd ajung la maturitate.

PRINCIPALELE EFECTE

- Printre cele mai însemnate acţiuni terapeutice ale urzicii se numără cea antianemiantă, revitaminizantă şi remineralizantă.
- Stimulează secreţia bilei, secreţia pancreatică şi pe cea gastrică, precum şi pe cea de lapte, în cazul femeilor lăuze.
- Favorizează eliminarea de acid uric, atît prin deplasarea acestuia dinspre ţesuturi spre rinichi, cît şi prin creşterea cantităţii de urină eliminată.
- Opreşte sîngerările şi stimulează formarea celulelor sangvine.
- Combate tusea, fluidifică secreţiile bronşice, favorizînd diminuarea lor.

UTILIZĂRI TERAPEUTICE

- **Pentru uşurarea activităţii digestive,** se face o infuzie din 2 linguriţe de frunze mărunţite la 200 ml apă clocotită, se lasă vasul acoperit 15 minute, după care se strecoară. Se beau 2 căni zilnic, înainte de culcare.
- **Împotriva incontinenţei urinare,** se iau seara, înainte de culcare, 3 g seminţe măcinate de urzică amestecate cu 1 linguriţă de miere poliflora.
- **Pentru tratarea hemoroizilor, diareii, dismenoreei, litiazei renale şi biliare, diabetului zaharat, gutei, pentru detoxifiere şi vitaminizare.** În toate aceste cazuri, urzica poate fi folosită atît sub formă de infuzie, cît şi ca suc (obţinut simplu, prin stoarcerea frunzelor proaspete). Infuzia se obţine din 1 lingură de frunze uscate mărunţite peste care se toarnă 200 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 15 minute, după care se strecoară.
- **Pentru tratarea retenţiei urinare, reumatismului, icterului, ascitei, astmului bronşic.** Se pun 2 linguriţe cu pulbere de rădăcină în 250 ml apă. Se fierbe timp de 5 minute, se lasă să se răcorească, după care se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.
- **Pentru tratarea rănilor, a ulcerului varicos şi a reumatismului,** se fac băi locale cu o infuzie din 50 g frunze mărunţite la 1 l apă clocotită. Se lasă vasul acoperit timp de 30 minute, apoi strecurată.
- **Împotriva căderii părului,** în scop preventiv, se foloseşte o loţiune din 100 g pulbere de frunze la 30 ml alcool de 70°. Se lasă să stea 15 zile într-o sticlă închisă cu dop, la soare (vara) sau în casă, aproape de sursa de încălzire (iarna). Se agită sticla de mai multe ori pe zi. După trecerea intervalului, se strecoară şi se păstrează în sticle închise la culoare. Din acest extract, se pun 3 linguri la 200 ml apă călduţă. Se maseaza pielea capului, după spălare.

PĂRŢI UTILIZATE

Părţile aeriene *sînt consumate ca tonic şi utilizate în prepararea a numeroase medicamente.*

Frunzele conţin o concentraţie mare de elemente nutritive.

Părţi aeriene uscate

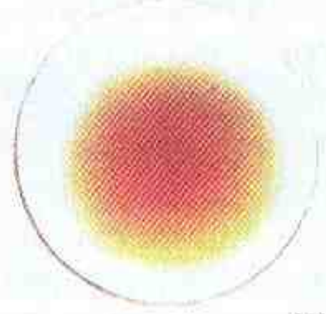
Părţi aeriene proaspete

Rădăcină proaspătă

Rădăcină uscată

Rădăcina *este un excelent diuretic şi are acţiune terapeutică în hipertrofia de prostată.*

MODALITĂŢI DE PREPARARE



Decoct. *Beţi 1 ceaşcă zilnic, împotriva hipertrofiei de prostată.*

Unguentul *din frunze este excelent împotriva eczemelor.*

Supa *de frunze de urzică, morcovi şi ceapă este foarte bogată în fier.*

Infuzia *de frunze, 1 ceaşcă pe zi, acţionează ca fortifiant.*

Tinctura *de rădăcină vindecă alergiile şi urticaria. Împotriva gripei se bea 1 linguriţă diluată în 100 ml apă de 2 ori pe zi.*

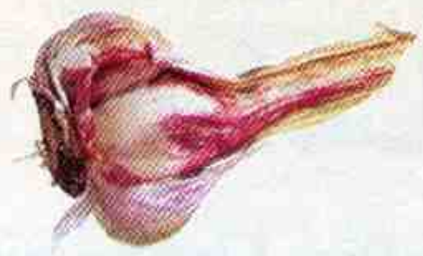
cosmetică

Urzica este deosebit de folositoare pentru tonifierea părului, combaterea mătreţii şi a seboreii.

- **Infuzie.** Se pun 50 g frunze mărunţite în 1 l apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 30 minute, apoi se strecoară. Se clăteşte bine părul cu această infuzie, după ce în prealabil a fost bine spălat.
- **Decoct.** Se fierb 30 minute 250 g rădăcini şi părţi aeriene bine mărunţite în 5 l apă, se lasă vasul 10 minute acoperit, după care se strecoară. Se clăteşte părul cu acest decoct, după spălare.

Usturoi

Allium sativum, familia *Liliaceae*



Usturoiul este o plantă medicinală prin excelenţă. Nu are nici un fel de efecte adverse şi este foarte eficace în tratarea a numeroase probleme de sănătate. Din antichitate şi pînă tîrziu în evul mediu, el a fost considerat o plantă cu puteri magice. Era utilizat ca obiect de cult la înmormîntarea faraonilor, se credea că are puterea de a contracara efectele celor mai puternice vrăji, că poate proteja oamenii împotriva vampirilor. Oricum, el era apreciat drept cel mai însemnat ajutor al acelor vremuri împotriva epidemiilor de ciumă. Medicii antichităţii greco-romane îi cunoşteau deja proprietăţile vermifuge, antiseptice, fortifiante, afrodiziace şi detoxifiante. În ultimele două decenii s-au efectuat cercetări intense asupra acestei plante în Germania, Japonia şi Statele Unite, în vederea aflării modului în care

se produce remarcabilul său efect antibiotic. S-a aflat astfel că usturoiul conţine o substanţă numită alicină, care are puternice proprietăţi antibiotice şi antiseptice. Aceste calităţi ale sale făceau ca, înaintea descoperirii antibioticelor, usturoiul să fie folosit în tratarea marii majorităţi a afecţiunilor, de la tuberculoză la febră tifoidă. Se utiliza chiar şi extern, pentru vindecarea rănilor provocate soldaţilor.

ALTE DENUMIRI

Ai, ai de grădină, aniu, baib, scăloi.

CULTIVARE ŞI CULEGERE

Cultivat cu 5000 de ani î.e.n. în anumite regiuni din Asia, este răspîndit astăzi pe tot globul. Usturoiul este o plantă destul de pretenţioasă, care nu suportă apa în exces, seceta, lipsa luminii. Înfloreşte în lunile de vară. Bulbii (căpăţînile) se recoltează tot în această perioadă şi se păstrează în locuri uscate, bine aerisite, la temperatură scăzută.

PRINCIPALELE EFECTE

- Usturoiul este în primul rînd un puternic antibiotic şi antiseptic.
- Planta este un foarte bun vermifug, activ împotriva tuturor tipurilor de viermi intestinali.
- Substanţele active conţinute în plantă menţin echilibrul potrivit al florei intestinale, împotrivindu-se proliferării bacteriilor, care ar putea deveni astfel periculoase. Este de aceea recomandabil în diaree, dizenterie, balonări şi alte afecţiuni intestinale.
- Previne constipaţia şi stimulează secreţia sucurilor gastrice.
- Usturoiul reduce cantitatea de colesterol, lipide şi glucide din sînge şi scade tensiunea arterială.
- Este diuretic, afrodiziac, expectorant, febrifug şi antiinflamator.
- Nu în ultimul rînd, are deosebita calitate de a putea preveni cancerul. Acest fapt este atestat atît de studiile de laborator cît şi de rezultatele statisticilor, care indică incidenţa mai scăzută a cancerului în acele regiuni în care se consumă mai mult usturoi.

sfaturi practice

- Ca să păstraţi vreme mai îndelungată fructele fără ca acestea să se strice, aşezaţi printre ele cîţiva căţei de usturoi tăiaţi în două.
- Dacă vreţi să găuriţi obiecte din sticlă, amestecaţi 50 ml acid oxalic cu 25 ml terebentină şi 3 căţei de usturoi raşi. Lăsaţi soluţia la macerat timp de 8 zile într-o sticlă bine închisă, avînd grijă să o agitaţi din cînd în cînd. Cînd vreţi să o utilizaţi, puneţi din această soluţie cîte o picătură pe locul în care doriţi să daţi gaura. Încercaţi să găuriţi cu un burghiu. Dacă nu reuşiţi, mai puneţi o picătură.
- Pentru a înlătura mirosul de usturoi al gurii, mestecaţi după masă cîteva boabe de cafea prăjită sau 2 fire de pătrunjel.

UTILIZĂRI TERAPEUTICE

- **Pentru tratarea hipertensiunii, în dispepsii de fermentaţie, balonări intestinale, bronşite cronice, gripă, rinite, tuse, reumatism, viermi intestinali, gută,** se recomandă decoctul din 2-3 căţei zdrobiţi, fierţi în 200 ml apă sau lapte, timp de 15 minute. Cantitatea rezultată se bea treptat în cursul unei zile. La fel de bun este şi siropul din 50 g usturoi fiert în 200 ml apă, după care se strecoară şi se îndulceşte cu 50 g zahăr. Se iau 2-3 linguri pe zi. În cazul viermilor intestinali, se bea dimineaţa, pe stomacul gol, întreaga cantitate, timp de mai multe zile, pînă la expulzarea paraziţilor.
- **Împotriva viermilor intestinali** se prepară un macerat din 3-4 căţei care se zdrobesc şi se pun în 250 ml apă sau lapte clocotit. Se acoperă şi se lasă de seara pînă dimineaţa, cînd se bea întreaga cantitate pe stomacul gol. Nu se mănîncă nimic pînă la prînz. Tratamentul se face zilnic, timp de 3 săptămîni.
- **Pentru tratarea tusei,** se recomandă infuzia din 15 g căţei pentru copiii de pînă la 2 ani, 25 g căţei pentru cei cu vîrsta cuprinsă între 2 şi 5 ani, 35 g căţei pentru cei cu vîrsta cuprinsă între 5 şi 9 ani, 45 g căţei pentru copiii de 9-12 ani şi 60-80 g căţei pentru alte vîrste. Se toarnă peste căţeii pisaţi 250 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 30 minute, apoi se strecoară. Copiii iau 8-10 linguriţe pe zi, iar adulţii 8-10 linguri.
- **În crizele de astm,** se pot lua cîteva picături de tinctură de usturoi pe o bucăţică de zahăr cubic. Tinctura se prepară din 50 g căţei de usturoi tăiaţi mărunt, lăsaţi timp de 10 zile în 250 ml alcool de 70°, agitînd zilnic stilca. După trecerea acestui interval, se strecoară prin stoarcere şi se pune tinctura în sticluţe închise la culoare.
- **Pentru calmarea durerilor de urechi,** se îmbibă puţină vată în suc de usturoi (obţinut prin presarea cîtorva căţei şi amestecarea cu puţină apă) şi se introduce în ureche.

Atenţie! Nu se administrează intern persoanelor care suferă de inflamaţii ale mucoaselor gastrointestinale sau de congestie pulmonară, deoarece accentuează iritaţiile.

Valeriană

Valeriana officinalis, familia *Valerianaceae*

Valeriana este un adevărat campion între plante în ce priveşte proprietăţile sedative şi relaxante. Cunoscută ca plantă medicinală din antichitate, i s-a recunoscut acţiunea sedativă abia în secolul al XVIII-lea. Din ce în ce mai utilizată în ultimele decenii, ea combate stresul, calmează tensiunea nervoasă şi anxietatea şi ajută la producerea unui somn odihnitor, fără a crea dependenţa atît de temută a somniferelor chimice. De asemenea, nu apare nici senzaţia de oboseală dimineaţa, la trezire, simptom ce însoţeşte de regulă administrarea somniferelor de sinteză. Mai mult decît atît, în evul mediu se credea că planta este capabilă să vindece epilepsia. Destul de curios este faptul că, tot în evul mediu, rădăcina de valeriană era folosită pentru prepararea unor parfumuri, deşi mirosul dobîndit în timpul uscării este foarte neplăcut (asemănător cu cel al urinei de pisică).

ALTE DENUMIRI

Iarba-mîţului, năvalnic, odolean, guşa-porumbelului, iarba-pisicii.

CULTIVARE ŞI CULEGERE

Originară din Europa şi din nordul Asiei, valeriana apreciază umiditatea. Este cultivată ca plantă medicinală în multe ţări europene şi în SUA. Rizomul şi rădăcinile se recoltează toamna tîrziu, se curăţă de pămînt prin scuturare, se spală cît mai repede într-un curent de apă, pentru a nu-şi pierde principiile active. Se lasă la zvîntat 1-2 zile, direct în aer liber, la soare. Apoi, se usucă în strat nu prea gros, în încăperi bine aerisite. Uscarea artificială durează de regulă între 3 zile şi 1 săptămînă.

PRINCIPALELE EFECTE

- Rizomul şi rădăcinile valerianei au efect sedativ asupra sistemului nervos şi cardiac, calmînd stările de excitaţie nervoasă şi reglînd ritmul inimii (în special în nevrozele cardiace).
- De asemenea, valeriana este antispasmodică şi antiseptică.
- Este un excelent soporific, lipsit de efecte secundare şi care nu induce dependenţă.
- Intră în compoziţia preparatului. Extraveral şi a multor ceaiuri calmante, gastrice şi sedative.
- Principiile active ale valerianei au efecte antiastmatice, vomitive şi hipotensive.
- În doze mici, determină scăderea dorinţei şi excitaţiei sexuale.

PĂRŢI UTILIZATE

Rădăcina şi rizomul *trebuie recoltate toamna, atunci cînd conţinutul lor în elemente active este cel mai ridicat.*

Rădăcină şi rizom uscate

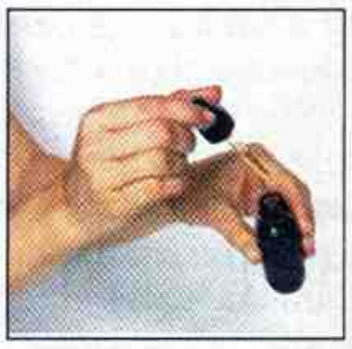
Principiile active ale rădăcinii şi rizomului favorizează somnul.

Rădăcină şi rizom proaspete

MODALITĂŢI DE PREPARARE

Atenţie! *Preparatele de valeriană pot provoca somnolenţă. Nu luaţi valeriană atunci cînd faceţi tratament cu somnifere.*

Comprimatele *prescrise împotriva anxietăţii şi stresului, conţin adesea şi alte plante.*



Tinctură. *În caz de anxietate, luaţi 20 de picături dizolvate în apă călduţă, de 5 ori pe zi.*

Pudra *se prezintă de cele mai multe ori sub formă de gelule. În caz de insomnie, luaţi 500 sau 1000 mg seara, la culcare.*

Decoctul *de valeriană se foloseşte ca sedativ nocturn.*

UTILIZĂRI TERAPEUTICE

- **Împotriva tulburărilor de ritm cardiac, a nevrozei cardiace, palpitaţiilor.** Se pune 1 linguriţă de pulbere de rădăcină în 200 ml apă clocotită, se lasă vasul acoperit 20 minute, după care se strecoară. Se bea întreaga cantitate treptat, în cursul unei zile.
- **Împotriva insomniei, astmului bronşic şi a colicilor abdominale** (în nici un caz la copiii mici), se administrează de 3 ori pe zi cîte un vîrf de cuţit de pulbere de rădăcină.
- **Pentru tratarea nevrozei cardiace, dar şi împotriva insomniei şi a nevralgiilor,** foarte bună este tinctura din rădăcină de valeriană. Pentru a o obţine, se lasă la macerat timp de 8 zile 20 g pulbere de rădăcină în 100 ml alcool de 70°, agitînd zilnic sticluţa. După trecerea acestei perioade, se strecoară în sticluţe mai mici, închise la culoare şi prevăzute cu dop. Se iau zilnic, de 3 ori pe zi, cîte 15 picături de tinctură cu puţină apă.
- **Împotriva durerilor menstruale şi a nevralgiilor.** Se pun 10 g pulbere de rădăcină în 100 ml apă rece. Se lasă la macerat 10 ore, după care se strecoară. Se îndulceşte cu 1 linguriţă de miere şi se bea întreaga cantitate pe parcursul unei zile, în mai multe rînduri.
- **Împotriva viermilor intestinali, diareii şi dizenteriei.** Se fierb 10 g rădăcini de valeriană bine mărunţite în 150 ml apă, timp de 5 minute. Se lasă vasul acoperit 30 minute, după care se strecoară. Cu acest decoct se face apoi clismă.
- **Infuzie combinată împotriva incontinenţei urinare.** Se amestecă în părţi egale coada-şoricelului, sunătoare, muşeţel şi rădăcină de valeriană. Se pun 2 linguriţe din acest amestec în 250 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit timp de 20 minute, după care se strecoară. Se bea o jumătate de cană în timpul dimineţii, în mai multe rînduri, iar cealaltă jumătate seara, cu 1 oră înainte de culcare.

Atenţie! Supradozarea valerianei produce efecte neplăcute, de la lipsa poftei de mîncare, hipersalivaţie şi transpiraţie excesivă pînă la nefrită şi tulburări intestinale, tahicardie, respiraţie accelerată şi chiar colaps. Intervenţia de prim ajutor poate consta în administrarea de cofeină sau infuzii de fîn. Valeriana nu este indicată copiilor sub 2 ani.

Descoperiţi secretul relaxării

Puţine metode de relaxare sînt tot atît de eficiente ca băile şi masajele cu uleiuri aromatice. Acestea, cunoscute şi ca uleiuri esenţiale sau uleiuri volatile, reprezintă elementul central al tratamentului aromaterapeutic. Ele sînt foarte diferite de uleiurile obişnuite, cum sînt, de pildă, cele utilizate în bucătărie. Uleiurile aromatice sînt esenţe foarte concentrate, extrase prin diverse metode din diferite părţi ale plantelor, sînt inflamabile şi se evaporă rapid. Din cauză că sînt atît de concentrate, unitatea de măsură cea mai potrivită pentru utilizarea lor terapeutică este picătura.

Uleiurile aromatice pot fi procurate din comerţ. Nu sînt tocmai ieftine, dar este mai practic să procedaţi astfel, deoarece distilarea lor nu este uşor de realizat cu mijloacele casnice. În afară de aceasta, gîndiţi-vă numai la faptul că, de exemplu, pentru a obţine 1 l ulei esenţial de trandafir este nevoie de 2000 kg petale.

Formele cele mai eficiente în care pot fi folosite uleiurile aromatice în scopul relaxării fizice şi psihice, a combaterii oboselii şi depresiei sînt băile şi masajele.

Pentru baie cea mai simplă modalitate de utilizare a uleiurilor aromatice este de a pune cîteva picături din uleiurile alese în cada plină cu apă călduţă (28°C-35°C) chiar înainte de a intra în ea (pentru ca esenţa să nu se evapore). După ce aţi picurat uleiul (maximum 10-12 picături), agitaţi uşor apa, pentru ca uleiul să se întindă la suprafaţa ei. Intraţi în cadă şi întindeţi-vă pe spate. Nu ţineţi deschisă uşa de la baie.

Uleiurile **pentru masaj** se obţin prin amestecarea uleiurilor esenţiale cu un ulei vegetal obişnuit (de floarea-soarelui, de soia, de măsline sau de migdale). Proporţia cea mai potrivită este de 25 picături de ulei volatil la 50 ml amestec total. Cu alte cuvinte, oricare ar fi volumul sticluţei pe care o folosiţi, împărţiţi capacitatea ei măsurată în ml la 2 şi veţi obţine numărul de picături de ulei aromatic care trebuie puse în uleiul vegetal „purtător". Nu e nevoie să vă bateţi prea tare capul cu măsurarea exactă a acestuia din urmă – puneţi pur şi simplu în sticlă picăturile de ulei aromatic necesare şi turnaţi apoi uleiul de bază, după care agitaţi sticluţa pentru omogenizare. Nu trebuie să folosiţi mai mult de 10 picături de ulei esenţial, ceea ce corespunde unei cantităţi de 20 ml amestec total (4 linguriţe). Aşadar, nu folosiţi mai mult de 4 linguriţe de amestec total.

Vă sugerăm în continuare cîteva amestecuri de uleiuri esenţiale, toate excelente pentru relaxare. Reţineţi faptul că supradozarea uleiului esenţial, chiar şi numai pentru uzul extern, poate duce la consecinţe neplăcute, din cauza marii sale concentraţii. Dacă nu aţi reuşit să procuraţi toate uleiurile esenţiale recomandate într-unul din amestecurile următoare, folosiţi-le pe cele pe care le aveţi, ţinînd cont de sfaturile din această pagină.

Amestecuri de uleiuri esenţiale pentru relaxare şi eliberare de stres:

■ **Pentru relaxare generală**
- Bergamotă: 9 picături
- Geraniu: 11 picături
- Ghimbir: 10 picături
- Grepfrut: 15 picături
- Rozmarin: 11 picături
- Neroli (floare de portocal amar): 7 picături
- Levănţică: 3 picături
- Lămîie: 20 picături

■ **Pentru anxietate**
- Levănţică: 10 picături
- Geraniu: 10 picături
- Iasomie: 10 picături

■ **Pentru depresie şi insomnie**
- Iarba Sf. Ioan (salvie pură, *Salvia sclarea*): 15 picături
- Lămîie: 10 picături
- Levănţică: 5 picături

■ **Pentru oboseală**
- Lămîie: 10 picături
- Iarba Sf. Ioan: 5 picături
- Levănţică: 15 picături

Atenţie! După ce amestecaţi uleiurile esenţiale recomandate, picuraţi în cada de baie maximum 12 picături. De asemenea, pentru masaj, după ce aţi obţinut amestecul total, nu folosiţi din acesta mai mult de 4 linguriţe o dată.

Mic dicţionar de termeni medicali

Adjuvant = agent fizic, chimic sau biologic capabil să modifice viteza unei reacţii sau să întărească acţiunea factorului avtiv principal;
Anafrodiziace = care diminuează apetitul sexual exagerat;
Analgezice (antialgice) = substanţe care au capacitatea de a atenua sau suprima senzaţia de durere;
Antispasmodic (antispastic) = substanţă care înlătură contracţiile musculare;
Bactericid = efectul de a distruge (omorî) bacteriile;
Bacteriostatic = efectul de împiedicare a multiplicării bacteriilor;
Carminative = substanţe active care au proprietatea de a inhiba procesele fermentative din intestin şi resorbţia gazelor formate;
Colagog = factor care favorizează eliminarea secreţiilor biliare din vezicula şi din căile biliare extrahepatice, în duoden;
Coleretic = factor care stimulează secreţia hepatică de bilă;
Depuraţie = îndepărtarea din organism a produşilor inutilizabili pe cale digestivă, renală sau prin glandele sudoripare;
Hipotensive = care diminuează tensiunea arterială;
Sudorific (diaforetic) = agent terapeutic care stimulează secreţia glandelor sudoripare;
Vermifug = substanţă care favorizează eliminarea din organism a paraziţilor intestinali.

Mai puteţi citi...

Pentru elaborarea prezentului „Ghid al plantelor de la A la Z" am utilizat, printre alte surse bibliografice, şi următoarele lucrări de mare valoare ştiinţifică:
- Mircea Alexan, Ovidiu Bojor, Florentin Crăciun – *Flora medicinală a României,* Editura Ceres, Bucureşti, 1992.
- Ovidiu Bojor, Octavian Popescu – *Fitoterapie tradiţională şi modernă,* Editura Fiat Lux, Bucureşti, 1998.
- Dian Dincin Buchman – *Herbal medicine,* Wings Books, New York, 1994.
- Constantin Pârvu – *Universul plantelor – Mică enciclopedie,* Editura Enciclopedică, Bucureşti, 1997.
- Robert Tisserand – *The Art of Aromatherapy,* C.W. Daniel Company Ltd., 1990.
- Jan Volák, Jirí Stodola – *Plantes médicinales,* Gründ, Paris, 1994.